vida simples

SETEMBRO 2016 EDIÇÃO 175

Mais perto da natureza

Mesmo quem mora na cidade pode se aproximar do viver no campo. E, assim, aliviar a ansiedade, conquistar paz interior e uma vida com mais significado

Olhar curioso
Como trazer as vivências de viagem para a rotina

Boa companhia
Sobre perder o medo de ficar só

Fora do ringue
Lições sobre fracasso, coragem e empatia

vida simples

SETEMBRO 2016

FOTO PILIALOHA/SHUTTERSTOCK

nesta edição

todo mês

Colunistas

Natureza ao redor

NO ÚLTIMO FIM DE SEMANA, fui a pé até o mercado com o carrinho de feira e minha filha Clara. Adoro esses passeios curtos com destinos certos e próximos que fazemos juntas e que alimentam deliciosas conversas. Enquanto caminhávamos, ela comentou um fato da noite anterior. "Eu estava com sono e isso me deixou irritada, mãe. E, quando eu fico assim, não consigo pensar", me disse ela sobre ter discutido comigo. Fomos falando sobre isso, mas sem mergulhos profundos, porque, afinal, ela tem 7 anos e existem terrenos em que ela ainda não consegue pisar. E, entre uma fala e outra, comentamos sobre uma roupa exposta na vitrine (nós duas adoramos). Depois, paramos em frente a uma casa com jardim. "Parece abandonada, mas tem gente aí", comentei. E ficamos fantasiando sobre como seria o morador e como as casas traziam a alma das pessoas, assim como no filme infantil *A Casa Monstro*, em que o lugar é assombrado pelo fantasma de uma ex-artista de circo cheia de ressentimentos. Compras feitas, voltamos mais silenciosas. Foi bom, feliz e cheio de significado. Clara não está crescendo no campo, como nos meus sonhos mais doces. Mas está ao meu lado, com todos os meus erros e acertos. E nessas nossas andanças percebemos as casas no caminho, as folhas caídas, as flores, os aromas intensos. A natureza mais exuberante, afinal, é a que está diante de nós, que cumpre seu constante ciclo, independentemente dos prédios ou do asfalto. É esse olhar delicado que o querido Rafael Tonon nos mostra na reportagem de capa. Uma edição de natureza exuberante, madura e com coisas boas para saborear. Beijos.

Ana Holanda, editora

Diretor-Superintendente
Edgardo Martolio

Diretores Corporativos
Marketing: Luis Fernando Maluf
Editorial: Claudio Gurmindo (*Núcleo Celebridades*)
e Pablo de la Fuente (*Núcleos Novos Leitores e Mensais*)
Publicidade: Luciana Jordão
Circulação: Marciliano Silva Jr.
Internet e Mídia Digital: Alan Fontevecchia
Financeiro: Osmar Lara
Jurídico e RH: Wardi Awada

Diretores Executivos
TI: Cícero Brandão
Arte: André Luiz Pereira da Silva

Diretores
Publicidade: Maria Rosária Pires
Escritório Rio de Janeiro: Claudio Uchoa (*Editorial*)
Arte: Juliana Cuttin (*Núcleos Negócios, Bem-Estar, Casa & Mulher*)
e Kika Gianesi (*Núcleo Novos Leitores*)

Gerências
Circulação: Luciana Romano (*Assinaturas*)
Marketing Publicitário e Eventos: Mariana Kotait
Eventos: Walacy Prado
Finanças e Controle: Marina Bonagura
Tecnologia Digital: Nicholas Serrano

vida simples
(Lançada em 2002)
Editora: **Ana Holanda**; Editora-Assistente: **Débora Zanelato**
Designers: **Paola Viveiros e Dandara Hahn**.
Revisão: **Bianca Albert**
Publicidade: **Katia Honório e Silzer Draghi** (*Executivas de Negócios*)
vidasimples.uol.com.br

Áreas Compartilhadas
FOTOGRAFIA: Priscilla Vaccari (*Editora*), Rogério Pallatta (*SP*), Cadu Pilotto e Fabrizia Granatieri (*RJ*); Amanda Loureiro, Mariana Sardinha, Ramiro Pereira, Samantha Ribeiro e Tainara Passos (*Assistentes*); **CIRCULAÇÃO**: Pablo Barreto; **MARKETING PUBLICITÁRIO E EVENTOS**: Adriana Trujillo (*Editora Assistente*) e Cauê Yuiti (*Designer*); **MARKETING**: Caroline Ryna, Fernando Almeida, Nilton Vieira, Natalie Fonzar (*Apoio*) e Gustavo Mendes (*Editor de Arte*); **TI**: Carlos Almeida, Dirceu Bueno, Ricardo Jota e Victor Fontes (*Assistentes*); **LOGÍSTICA**: Anicley Lima, Daniel Ferreira e Ivo Santos; **RECURSOS HUMANOS**: Renê Santos (*Consultor*); **ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E CONTROLE**: Alessandro Silva e Arthur Matsuzaki (*Analistas*) e Manoel Leandro (*Consultor*); **PROCESSOS**: Henrique Pereira e Fernanda Wassermann; **DEDOC**: Marco Vianna; **PRE-PRESS**: Alexandre de Sousa, André Uva, Claudio Costa, Emerson Luis Cação, Dorival Coelho, Rodrigo Figuerola e Rogerio Veiga

Internet e Mídia Digital
EDITOR: Ademir Correa; **PUBLICIDADE VIRTUAL**: Bruna Oliveira, Deborah Burmeister e Thays Panar (*Executivas*); **PLANEJAMENTO**: Roberta Covre (*Gerente*) e Anne Muriel (*Analista*); **MARKETING DIGITAL**: Victor Calazans (*Analista*)

Redação e Correspondência
SÃO PAULO: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º andar, conjs. 131/132, Jardim Paulista, CEP 04543-000, SP, Brasil, tel.: **(11) 2197-2000**, fax: **(11) 3086-4738**; **RIO DE JANEIRO**: Torre Rio-Sul, Rua Lauro Müller, 116, conjunto 3105, 31º andar, CEP 22290-160, RJ, Brasil, tel.: **(21) 2113-2200**, fax: **(21) 2543-1657**; **ESCRITÓRIO COMERCIAL BRASÍLIA**: Edifício Le Quartier Bureau, SHN Quadra 1 Bloco A, S/N, 12ª andar - Sala 1209, Cep: 70701-010, Brasília, DF, Brasil, Tel: **(61) 3536-5138** / **(61) 3536-5139**, e-mail: carasbrasilia@caras.com.br

VIDA SIMPLES 175 ISSN (977167876000), ano 14, nº10 é uma publicação mensal da Editora Caras. **Edições anteriores**: Ligue para **0800-777 3022** ou solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VIDA SIMPLES** não admite publicidade redacional

Serviço ao Assinante
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112** - Demais localidades: **0800-775 2112**
www.abrilsac.com

Para Assinar
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121** - Demais localidades: **0800-775 2828**
www.assineabril.com.br

Impressa na Gráfica Abril:
IVC
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400,
CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP

Revistas da Editora CARAS
AnaMaria (*Semanal - Universo Feminino*) | **Arquitetura & Construção** (*Mensal - Casa & Materiais*) | **Aventuras na História** (*Mensal - Conhecimento & Memória*) **Bons Fluidos** (*Mensal - Bem-Estar & Sustentabilidade*) **CARAS** (*Semanal - Estilo de Vida & Sociedade*) | **Contigo!** (*Semanal - Celebridades & Entretenimento*) | **Manequim** (*Mensal - Moda*) **Máxima** (*Mensal - Mulher Moderna*) | **Minha Casa** (*Mensal - Lar & Decoração*) | **Minha Novela** (*Semanal - Televisão*) **Placar** (*Mensal - Esportes*) | **Recreio** (*Semanal - Infantil*) **Sou Mais Eu** (*Semanal - Depoimentos & Superação*) **Tititi** (*Semanal - Fama & TV*) **Vida Simples** (*Mensal - Autoconhecimento*) **Viva Mais** (*Semanal - Família*) | **Você S/A** (*Mensal - Profissão & Finanças*) **Você RH** (*Bimestral - Carreira Profissional*)

Principais Prêmios & Eventos da Editora CARAS
Ilha de Caras | **Melhores Empresas para Você Trabalhar** | **Prêmio Contigo! de Televisão** **Café com Você RH** | **Prêmio O Melhor da Arquitetura** | **Castelo de Caras** | **Melhores Empresas para Começar a Carreira** | **Prêmio Bola de Prata** | **Semana do Bem Estar**

Editor Responsável
Wardi Awada

ILUSTRAÇÃO PAULA FABRIZIO; FOTOMONTAGEM DA CAPA FEITA COM IMAGENS ISTOCK E SHUTTERSTCK

Envie comentários e sugestões pelo e-mail *vidasimples@maisleitor.com.br*, com nome completo, profissão e cidade

Para consultar edições recentes, acesse nosso site: *vidasimples.uol.com.br*

Ou ainda participe de nossas redes sociais
FACEBOOK *revistavidasimples*
INSTAGRAM *vidasimples*
TWITTER *@vidasimples*

Tom humanizado

Comecei a assinar VIDA SIMPLES há pouco tempo. Li apenas duas edições, mas estou me deleitando com a proposta de vocês. Parabéns pela filosofia da revista, pelas matérias sempre com um tom humanizado, pelos artigos, pelas sugestões e pelo design. Enfim, estou muito feliz por ter em mãos algo tão estimulante!
— *Laís Godoy*

Como cultivar boas relações

A leitura de VIDA SIMPLES é aquele momento agradável em que você desliza as páginas num movimento suave de prazer e alegria e se depara com leituras que te dão sentido. O texto *Como Cultivar Boas Relações*, escrito por Liane Alves, traz conceitos como "gratidão pela vida e pelas pessoas". Termino de ler e fico com vontade de propagar isso.
— *Maria de Fátima M.Rodrigues*

Olá, Erik

O texto do colunista Eugenio Mussak foi de um brilhantismo contagiante em seu último texto. Nele, Mussak abriu seu coração, mostrando o quanto está feliz. Com suas palavras, ele nos tornou cúmplices de sentimentos que nem consigo descrever. Parabéns, e que ele viva com intensidade e compartilhe conosco esses momentos incríveis através de seus textos maravilhosos. E vamos acompanhar o Erik.
— *João Pereira de Brito Filho*

Mudar Faz Bem

Adorei a edição *Mudar Faz Bem*. Este foi um ano em que minhas irmãs perderam seus bebês e souberam entender que não era o momento, mas logo será. Um ano no qual meu

marido perdeu o emprego e revisou seus conceitos mudando o rumo. Um ano em que meu estúdio de arquitetura seguiu sólido apesar da crise. Um ano em que aprendi a fazer a dobradura de avião para minha filha, que ficou imensamente feliz! Um ano que me ajudou a repensar valores e viver de forma simples. Obrigada pelas ótimas reportagens.
— Lisea Kasper

Recupere Sua Força

Gostaria que soubessem da importância do que fazem. Conheci a revista em uma visita ao Sesc de Araçatuba (cidade vizinha à que moro) e a partir de então fiquei encantada pelo conteúdo. Saí à caça, entrei nas redes sociais e encontrei a página do Facebook, virei fã. Mas só este mês achei uma banca na minha cidade onde havia a VIDA SIMPLES: *Recupere Sua Força*. Já li de "cabo a rabo".
— Letícia Oliveira

Autocrítica do Privilégio

Tenho momentos de muito prazer com a VIDA SIMPLES. Me sinto motivada a escrever para congratular o colunista Lucas Tauil de Freitas pelo seu texto, que descreve esse momento ruim da nossa história. Sinto-me representada.
— Leila Marques Menezes

@nutribrumoraes_

@sarahagsilva

@diego_ouropreto

@emporionaturalssa

@blogjustcarol

@amandaquerobino

Colunistas

Faz muito tempo que a revista é minha companhia constante. Sempre com assuntos que tocam a alma. Como não se apaixonar pela coluna do Eugenio Mussak e pela leveza da Diana Corso? Como entender, então, uma coluna de contexto político? É claro que ninguém precisa ter "sangue de barata", como disse o autor Lucas Tauil de Freitas, mas essa revista tenta tornar a vida mais simples. Vamos deixar a política para as revistas destinadas a esse tema.
— Darli Wienke

A sós

Já perdi as contas de quantos exemplares da revista emprestei aos meus pacientes. E, como psicóloga, já participei de muitos retiros coletivos mas. Mas, dessa vez, decidi retirar-me sozinha, num lugar próximo a Salvador (BA), onde moro. Ao arrumar a mala, escolhi a dedo as leituras que levaria e me deparo com a edição *Recupere Sua Força*. Na solitude e no silêncio pude vivenciar experiências lindas e profundas, e VIDA SIMPLES fez parte disso.
— Heleonora Alves Fernandes Macedo

FALE COM A GENTE

ATENDIMENTO AO LEITOR
Envie suas perguntas, críticas e sugestões para a redação: Av. Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º Andar, CEP 04543-000, São Paulo, SP. E-mail: **vidasimples@maisleitor.com.br**

PARA ASSINAR
Acesse via internet: **assineabril.com.br**
Ligue Grátis: **0800-7752828**
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121**
De segunda a sexta das 8h às 22h
Aos sábados, das 9h às 16h
Site: **abrilsac.com**

DÚVIDAS
Sobre sua assinatura, reclamações e alteração de endereço
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112.** De segunda a sexta, das 8h às 22h
Em outras localidades, ligue grátis: **0800-7752112**
Site: **abrilsac.com**

PARA ANUNCIAR
Telefone: **(11) 2197-2011/2059/2121**
E-mail: **publicidade@editoracaras.com.br**

PARA COMPRAR EDIÇÕES ANTERIORES
Ligue: **0800-7773022**
De segunda a sexta das 7h30 às 17h30

VENDA DE CONTEÚDO
Para direitos de reprodução dos textos e imagens publicados em VIDA SIMPLES, acesse **www.abrilconteudo.com.br**

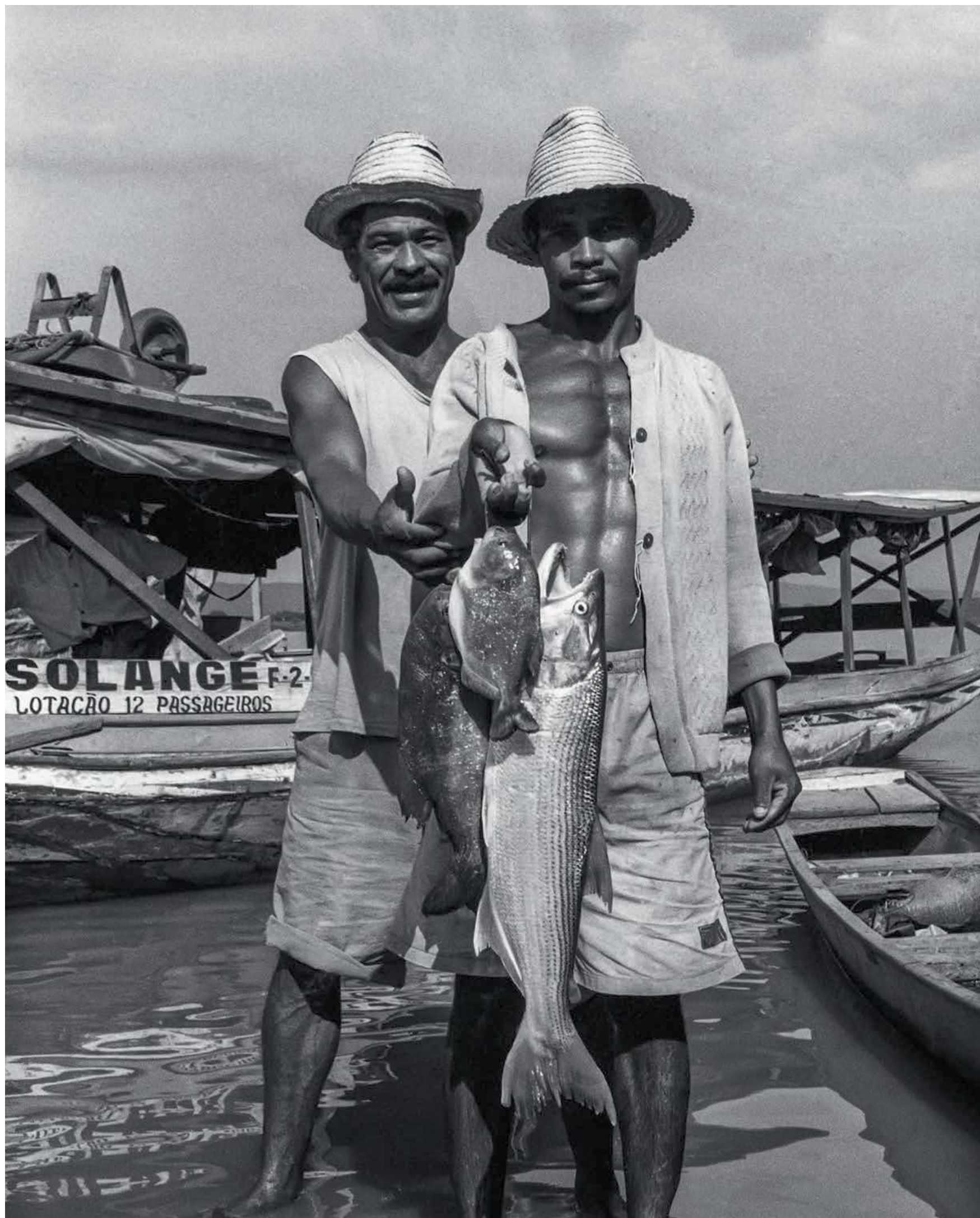
Compartilhe

A imagem permanece

O trabalho do fotojornalista Marcelo Min, morto no ano passado, vira acervo cuidado pela esposa, Luciana Benatti

"MÃE, SE VOCÊ soubesse que o papai ia morrer cedo, você teria se casado com ele?", perguntou, antes de dormir, o pequeno Arthur, filho do fotojornalista Marcelo Min com a jornalista Luciana Benatti. Ela devolveu a pergunta: "O que você acha?". "Arthur me disse, então, que tinha o melhor pai do mundo. Eu concordei: 'Claro que sim. Eu escolhi o melhor pai do mundo para você e seu irmão", relembra ela. Marcelo Min foi um dos fotojornalistas mais importantes do país. Faleceu aos 46 anos, em setembro do ano passado. Era um dia feliz como qualquer outro: depois de deixar os filhos na escola, andava de patins pelo parque, quando teve um aneurisma fulminante. Entrar no escritório, onde ele mantinha todos os arquivos, cromos, livros e instrumentos musicais, era doloroso para Luciana. "A ausência era cortante. E eu não queria um final melancólico: tirar as coisas, apagar a luz, fechar as portas", lembra. Com a ajuda de amigos do marido, ela montou no lugar a exposição Velho Chico, com imagens que você vê nesta página, feitas por Min em viagens ao Rio São Francisco. Agora o antigo escritório se transformou num espaço que pode ser visitado pelo público. Uma forma que Luciana encontrou para superar a dor e honrar a vida e a obra de Marcelo.

ACERVO MARCELO MIN
http://marcelomin.com.br

TEXTO E EDIÇÃO *Débora Zanelato*

Monte sua bike

Modelo feito com bambu permite montagem em casa. Além de resistente e prática, a bicicleta também é ecológica

VOCÊ RECEBE uma caixa com todos os itens da sua bike e, com passos simples e poucas ferramentes, ela está montada. A BambooBee é a primeira bicicleta do mundo feita de bambu que pode ser montada pelo próprio ciclista. A ideia é do engenheiro chinês Sunny Chuah, que buscou apoio em financiamento coletivo para viabilizar a ideia – hoje o modelo está à venda no site da marca. "Eu queria transmitir a beleza e a liberdade consciente que vem com uma forma de transporte sustentável", ele diz. As peças de bambu são produzidas com a colaboração da comunidade local onde a fábrica está instalada.

BAMBOOBEE | http://bamboobee.net

Que flor é esta?

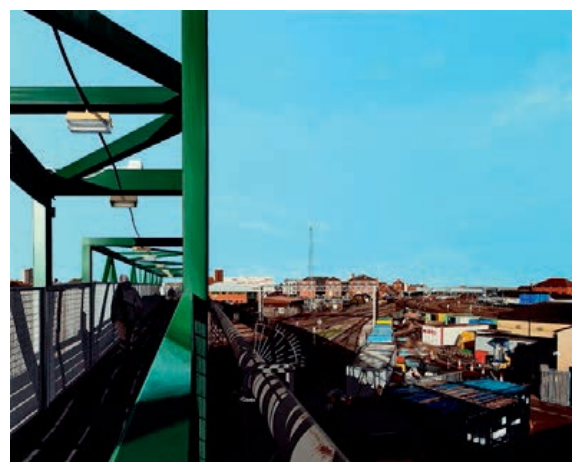
VIU UMA FLOR linda, mas não faz ideia de qual seja a espécie? O aplicativo Blippar, que usa a tecnologia de realidade aumentada, dá uma ajuda: basta apontar o celular para a planta e o programa escaneia a imagem. Além de indicar o nome da flor, também traz informações como habitat, condições fundamentais para o cultivo da espécie e outras curiosidades. Disponível gratuitamente para Android e iOS.

BLIPPAR

https://blippar.com

NOVA CABINE DE TRABALHO

AS CABINES LONDRINAS ganharam uma nova utilidade além de ponto turístico – já que os orelhões se tornaram obsoletos. A Bar Works, uma empresa de espaços de coworking, está transformando algumas dessas icônicas cabines em estações individuais de trabalho. As Pod Works são equipadas com impressora, scanner, tomadas, conexão wi-fi e até café. Elas podem ser utilizadas por um custo mensal de £ 19,99.

POD WORKS | www.barworks.nyc

Pintura realista

Artista descobriu seu dom para a arte enquanto fazia companhia para o cão doente, em 2011. Suas telas impressionam pela veracidade – e também nos falam sobre descobrir nossos talentos, cedo ou tarde

A PRECISÃO E A RIQUEZA do trabalho do britânico Darren Reid nos fazem pensar, a princípio, de que se trata de um bom fotógrafo. Mas basta se aproximar de suas obras para perceber as pinceladas. Suas pinturas são hiper-realistas e retraram cenas do cotidiano da natureza ou da cidade. A riqueza de finos detalhes e o jogo de luz e sombra impressionam. O mais curioso – e bonito disso tudo – é que Darren começou a pintar há pouco tempo, como uma forma de se distrair enquanto cuidava do seu cachorro doente, em 2011. Sem tutoriais e conhecimento prévio, Darren, então com 41 anos, experimentou trabalhar com tinta acrílica e logo se transformou em um verdadeiro talento. Seus trabalhos são vendidos para coleções particulares e ele já é representado por uma das principais galerias de arte hiper-realistas do mundo, a Plus One de Londres. "Fico chocado mas também orgulhoso com tudo isso. O que aconteceu comigo é muito mais do que eu poderia ter sonhado. Mesmo se eu não vender mais um quadro, a pintura virou a minha paixão e estarei feliz pintando", diz ele. Prova de que não há idade para descobrir nossos dons. Os talentos, cedo ou tarde, se revelam.

DARREN REID
http://www.darrenreid.co.uk/

FOTOS DIVULGAÇÃO

Um banho pode ser o começo de uma nova vida e de reinserção social segundo os fundadores do Lava Mae

Direito ao banho

Iniciativa transforma um ônibus comum em banheiros itinerantes e oferece a moradores de rua a possibilidade de um banho fácil

PARA AJUDAR a resgatar a dignidade de moradores de rua e ajudá-los a melhorar de vida, um projeto iniciado em São Francisco (EUA) transforma ônibus inoperantes do transporte público em banheiros sobre rodas. "A gente acredita que todo mundo tem o direito de estar limpo", dizem Doniece Sandoval, Leah Filler e Michael McMorrow, fundadores do Lava Mae. A ideia de oferecer banhos como um primeiro passo para mudar os rumos de quem mora na rua surgiu há dois anos e já inspirou iniciativas em outros países. Os fundadores apostam que, limpas, essas pessoas conseguem ser mais bem-vistas, e isso pode ser um diferencial entre conseguir ou não um emprego. Os ônibus do Lava Mae contam com banheiros completos e oferecem boas chuveiradas em diversos pontos da cidade. Quem quiser colaborar para a expansão do projeto pode fazer doações pela internet ou, para quem mora na cidade americana, se candidatar como voluntário.

LAVA MAE
http://lavamae.org

Alerta que salva

O GOOGLE lançou por aqui seu serviço de Avisos Públicos, que traz alertas sobre o risco de desastres, alagamentos e tempestades através de suas ferramentas de Mapas, Now e também no serviço de busca. A ideia é preparar a população e, assim, salvar vidas. O trabalho é uma parceria com o Instituto Nacional de Meteorologia e o Centro Nacional de Gerenciamento de Riscos e Desastres.

GOOGLE AVISOS PÚBLICOS
google.org/publicalerts

[1]

Ecocápsulas de café

Nova versão de cápsula é feita de material que se decompõe naturalmente na natureza e ainda contém nutrientes para as plantas

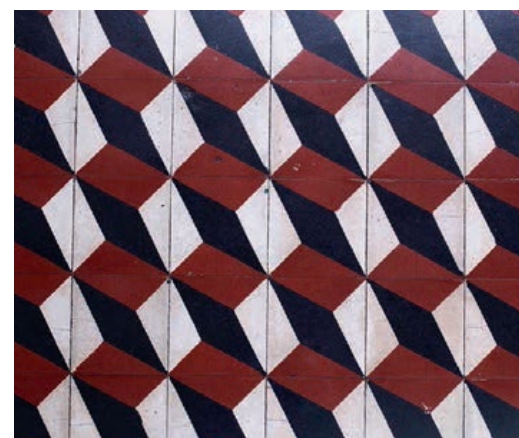
OS CAFÉS EM CÁPSULA se tornaram uma febre de consumo – e também um problema ambiental. É que, apesar de potencialmente recicláveis, na prática muito pouco desse material tem sido reaproveitado. E o volume é grande: só no ano passado, no Brasil, foram comercializadas 7 mil toneladas de café em cápsulas individuais. Diante desse cenário, uma empresa canadense desenvolveu uma alternativa. A PurPod é biodegradável e se decompõe na natureza em até 84 dias. A cápsula é feita à base do resíduo de café: as cascas retiradas no processo de torra dos grãos formam um bioplástico utilizado na fabricação. Ela pode até ser utilizada em compostagem, porque contém nutrientes benéficos às plantas.

PURPOD | http://purpod100.com

CASA E CHÃO DE BELO HORIZONTE

O CHÃO QUE EU PISO e o Casas de BH são dois projetos independentes de pessoas apaixonadas pelos ladrilhos antigos e fachadas de casarões de Belo Horizonte que resistem aos séculos e encantam por sua beleza e história. Agora eles se uniram para, juntos, criar um livro que resgata as memórias da cidade através desse rico patrimônio. Feito com financiamento coletivo, o livro chega em novembro.

CASA E CHÃO | https://www.catarse.me/casaechao

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] WIKICOMMONS

Bijuteria a cabo

Designer belga usa fios eletrônicos descartados para compor belos acessórios e propõe uma reflexão sobre o nosso lixo

FIOS E CABOS eletrônicos descartados estão ganhando um novo significado: podem virar colares, braceletes e brincos. A ideia é da designer de objetos Billie Van Nieuwenhuyzen, da Bélgica. Ela criou a Edelplast no ano passado, com o intuito de ressignificar os resíduos eletrônicos jogados fora e também fazer refletir sobre a produção e descarte desses materiais. "Quero que esses acessórios não só enfeitem mas promovam um debate sobre o que produzimos", diz Billie. Primeiro, os fios são trançados e entrelaçados, depois prensados e fundidos. Então Billie recorta e finaliza cada peça, que se torna exclusiva.

EDELPLAST | http://billievn.be

Onde está Wally?

TODOS OS DIAS, crianças do hospital Memorial Children's, nos Estados Unidos, se debruçam na janela de seus quartos para procurar por Wally nas estruturas de uma construção em frente ao hospital. A ideia foi de Jason Haney, um operário da obra. Junto com a filha, ele construiu uma versão de 2 metros do famoso boneco. Quando as crianças encontram a figura, Jason é avisado e a coloca em outro ponto. Ele fez até um grupo no Facebook onde as crianças podem postar fotos quando encontram o boneco.

ONDE ESTÁ WALLY? www.facebook.com/groups/968453113269307

Aprender e ser livre

Escola alia arquitetura e metodologia de ensino para educar crianças a serem saudáveis e a terem autonomia sobre o aprendizado

UMA NOVA escola primária em Amsterdã chama a atenção não só pelas cores do prédio diferente que alegra a vizinhança. Desenvolvido para fornecer um ambiente saudável para as crianças, o projeto traz um playground integrado às salas e a construção tem formas lúdicas para aguçar a imaginação. Além disso, a metodologia da escola IKC Zeven Zeeen encoraja o aprendizado através das atividades físicas, com a prática de esportes dentro e fora da sala. "O nosso sistema de ensino está baseado em três pilares: independência, responsabilidade e cooperação. Nós ensinamos as crianças a aprender de forma independente", diz a coordenação pedagógica da Zeven Zeeen. Além disso, também há atenção sobre a alimentação delas, que são estimuladas a beber água durante o dia e a comer frutas e vegetais.

IKC ZEVEN ZEEEN
http://ikczevenzeeen.nl

Você não precisa de nada para ser feliz. É a ideia desse restaurante. Se sua felicidade não está em algo, assim, esse algo não é capaz de roubar-lhe a felicidade

Felicidade que alimenta

Restaurante se baseia em confiança e gratidão para promover um novo jeito de nos relacionarmos. E o cliente decide quanto paga pela refeição

"FELIZ SEM MOTIVO." Esse é um dos lemas do restaurante Trust, em Amsterdã. Baseado em conceitos de gratidão, de felicidade genuína e de compaixão, o espaço recebe a todos de forma generosa e não estipula preços para seus pratos. Pague o que o seu coração mandar, essa é a regra. No menu, há opções para café da manhã e almoço, além de drinks e sobremesas. Depois da refeição, basta colocar a quantia em uma caixinha. Os criadores também acreditam que uma empresa é um agente de transformação e apostam em um modelo chamado "coração para coração". "O Trust é sobre ser a mudança que queremos ver no mundo. Nós dividimos o dinheiro, não temos salários fixos. Procuramos colaborar, e não competir", diz a equipe. Eles também convidam os clientes a escrever no mural da gratidão um motivo para ser grato hoje. Almoçar no Trust é uma experiência imperdível da capital holandesa.

TRUST | http://trustamsterdam.org

FOTOS DIVULGAÇÃO

Planta no ovo

ALICIA é uma garotinha de 3 anos que já doou mais de mil mudas de plantas na cidade onde mora, Blumenau, em Santa Catarina. A ideia surgiu quando ela e a mãe, a engenheira florestal Ana Gloria Nunes, começaram a plantar sementes de frutas e legumes que consumiam em casa. Depois, surgiu a ideia de utilizar a casca de ovo como suporte, e aí nasceu o projeto Plantei um Broto na Casca de Ovo. "É uma opção ecologicamente correta e economicamente viável", diz Ana. A casca é biodegradável, não precisa de muita terra e serve até como adubo para planta. "A intenção é resgatar o valor do alimento, a importância do plantar. A ideia agrada as crianças e também os adultos, pelo lado lúdico de ver as plantas dentro do ovo", diz.

PLANTEI UM BROTO NA CASCA DO OVO
http://bit.ly/2b0MSGY

Canudo que filtra água

Invenção limpa a água instantaneamente e pode ser alternativa para pessoas que não têm acesso a esse recurso de forma potável

UM CANUDO com filtragem de água instantânea pode ajudar a melhorar a situação de milhares de pessoas que não têm acesso a água potável – hoje, cerca de 780 milhões, em todo o mundo. O Life Straw (Canudo da Vida, em tradução livre) possui um sistema de filtragem capaz de limpar até 700 litros de água, o que equivale à quantidade média que uma pessoa bebe por ano. O filtro elimina praticamente todos os elementos nocivos presentes na água contaminada e que causam doenças como cólera, diarreia e até febre tifoide, mas ainda não acaba com metais pesados, como ferro e flúor. Ainda assim, a ideia dos criadofes suíços é levar o acessório a ONGS e outros grupos de ajuda humanitária.

LIFE STRAW | http://lifestraw.com

Mais perto da natureza

O sonho de ter uma casa no campo (ou na praia) arrasta o desejo de ficar próximo da natureza lá para a frente, sem que a gente se dê conta de que é possível manter essa conexão aqui e agora

TEXTO *Rafael Tonon* **COLAGENS** *Dandara Hahn*

DEPOIS DE PERCORRER sete parques nacionais de quatro estados americanos (entre Oregon e Montana) em 20 dias, uma das coisas que mais chamaram a atenção da fotógrafa Cinthia Paranhos não foram as 965 cachoeiras que fotografou, os três ursos pretos que encontrou pelo caminho, os muitos bisões, a centena de focas, a única coruja e o fato de ter feito muitas das partes de seu percurso dirigindo em estradas onde não havia absolutamente nenhum outro automóvel; foi ver a reação das pessoas diante daquela natureza tão selvagem.

Quando chegou ao Crater Lake, um enorme lago de 9 km de comprimento e 600 metros de profundidade situado na caldeira de um vulcão já extinto no oeste do estado do Oregon, parou o carro, pegou os equipamentos e foi surpreendida com um homem eufórico. "Você está pronta para o que está prestes a ver?", gesticulava ele, agitado. "Ele tinha voltado ao carro para pegar uma cadeira. No tempo todo que fiquei ali, fotografando aquele tom de azul que nunca tinha visto em lugar nenhum do planeta, aquele senhor ficou sentado estático, admirando o lago ao lado da filha, em silêncio", conta ela, que nos últimos anos se dedica a conhecer lugares inóspitos ("quanto menos gente, melhor") e selvagens do mundo todo, das Ilhas Fiji à Finlândia, do Parque dos vulcões da Big Island, no Havaí, à Namíbia (seu próximo destino). "A quantidade de gente, de toda nacionalidade que encontrei por esses parques é impressionante. A euforia das pessoas (me incluo) ao ver um urso, um bisão, uma cabra da montanha, um cervo, em seu estado natural é realmente surreal", diz ela. "O mundo está muito carente de natureza!"

Ela tem razão. Nos últimos séculos, a humanidade, acostumada a viver em ambientes predominantemente naturais (pense nos seus ancestrais lá dos galhos mais altos da árvore genealógica), tem se apinhado cada vez mais em cidades (só por aqui, mais de 80% da população brasileira já vive em áreas urbanas, segundo o IBGE, e a expectativa é que esse número passe de 93% em 2050). E, principalmente, em ambientes cada vez mais virtuais. A tecnologia vem tomando, gradativamente, mais espaço vida de todos nós. E isso deve se intensificar, por exemplo, com o advento de novas tecnologias, como a Realidade Virtual, na qual colocamos »

FOTOMONTAGENS COM IMAGENS ISTOCK

Alimentamos o pensamento de que para ficar perto da natureza é preciso ir para o campo e só assim se reconectar com o verde

» óculos para mergulhar em uma dimensão criada artificialmente e que está desconectada da "real". O que, consequentemente, pode nos distanciar de maneira ainda mais abrupta e profunda da natureza ao redor.

Por uma vida mais offline

Mas, afinal, qual a importância da natureza na nossa rotina e como estar próximo dela pode nos ajudar a ser mais completamente (e essencialmente) humanos? Essa é uma pergunta que ronda a mente do jornalista e escritor inglês David Baker. Ex-editor da versão inglesa da revista *Wired*, publicação voltada à tecnologia, ele começou a se questionar sobre o tanto dela que existe em nossa vida e, hoje, longe do cotidiano agitado da redação, trabalha como consultor e palestrante para ajudar as pessoas a refletir sobre como podem viver melhor.

Baker não tem dúvida de que desconectar-se é uma boa maneira de criar um vínculo a uma percepção maior do papel da natureza na nossa vida. Isso não significa, como ele diz, "abrir mão de toda a civilidade que conquistamos e toda a tecnologia que temos à mão para buscar viver como um Thoreau moderno". Henry Thoreau foi um escritor e pensador americano que trocou a sua Conrad natal, cidadezinha do estado de Massachusetts, para viver à beira do Lago Walden. O relato da experiência de uma rotina mais simples e contemplativa à natureza, longe de qualquer tipo de comunidade, se tornou um livro, *Walden*, clássico do pensamento disruptivo, em que ele narra seus dois anos, dois meses e dois dias ali. "Não estou aconselhando todo mundo a abandonar a tecnologia, mas é necessário experimentar momentos de desconexão", diz Baker. "A tecnologia é algo mesmo incrível, sensacional, que nos permitiu muitas conquistas como sociedade. Mas ela nos impede de descobrir coisas que temos que começar a buscar novamente, como o nosso papel no mundo – que é mais que passar o dia inteiro com uma tela em frente aos olhos", explica. Uma conversa ao vivo, ele diz, é muito diferente de uma conversa pela tela, mesmo que ela permita ver a pessoa. "Temos que entender que há coisas que as pessoas fazem melhor do que a tecnologia." Conectar-se, por exemplo. Claro que há ganhos muito significativos nessa história de conversa por telas – pergunte a uma mãe que tem o filho estudando do outro lado do mundo, por exemplo. Mas a raça humana nunca precisou de um aparelho para ter uma conexão profunda com o outro. "Aliás, nos dias de hoje, esse aparelho tem sido uma forma de distanciar cada vez mais nossas relações. Eu ainda sou um cara que vê uma beleza natural na atenção que as pessoas dão umas às outras", ele diz.

Déficit de natureza

O jornalista e autor Richard Louv dedicou seu tempo a entender como as novas gerações estão cada vez mais desconectadas da natureza. Faça um teste: pergunte qual a porcentagem das crianças que você conhece que já viram animais de verdade em seus habitats naturais, e não apenas atrás das grades dos zoológicos? A questão, para Louv, é tão simples e tão profunda quanto o nascer do sol: quanto mais tempo plugados ao mundo eletrônico, menos tempo vamos dedicar ao mundo natural. "Se perdermos a conexão com a natureza, o que isso pode significar para a nossa relação com o planeta como sociedade?", questiona Baker.

> A tecnologia é incrível, mas também nos impede de descobrir aquilo que temos que buscar novamente, como nosso papel no mundo – que é mais do que passar o dia com uma tela na frente dos olhos

Crianças entre 8 e 18 anos passam cerca de 7,5 horas por dia, todos os dias da semana, na frente de um computador, com um videogame ou um tocador de música nas mãos e, principalmente, com um celular, segundo um estudo da Kaiser Family Foundation, nos EUA. Louv acredita que elas (e também muitos adultos) sofram do que ele chama de "distúrbio de déficit de natureza", que é fonte de uma menor consciência e de uma reduzida capacidade de encontrar um sentido para a vida. Isso porque diversas »

Não percebemos que a tal natureza está presente na nossa vida e na nossa rotina todos os dias, independentemente do lugar

» pesquisas levantadas por ele no livro *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder* (A Última Criança no Bosque: Salvando Nossas Crianças do Distúrbio de Déficit de Natureza, sem edição no Brasil e prestes a ganhar uma nova edição nos EUA) mostram que há uma correlação fundamental entre saúde, inteligência e natureza. Essas pesquisas revelam que as crianças tendem a ser mais saudáveis, felizes e criativas quando passam algum tempo próximas à natureza. Esse contato também tem efeitos positivos em meninos e meninas com déficit de atenção, asma ou problemas psíquicos, já que esse contato ativa áreas do cérebro responsáveis por neurotransmissores ligados às sensações de alegria e conexão.

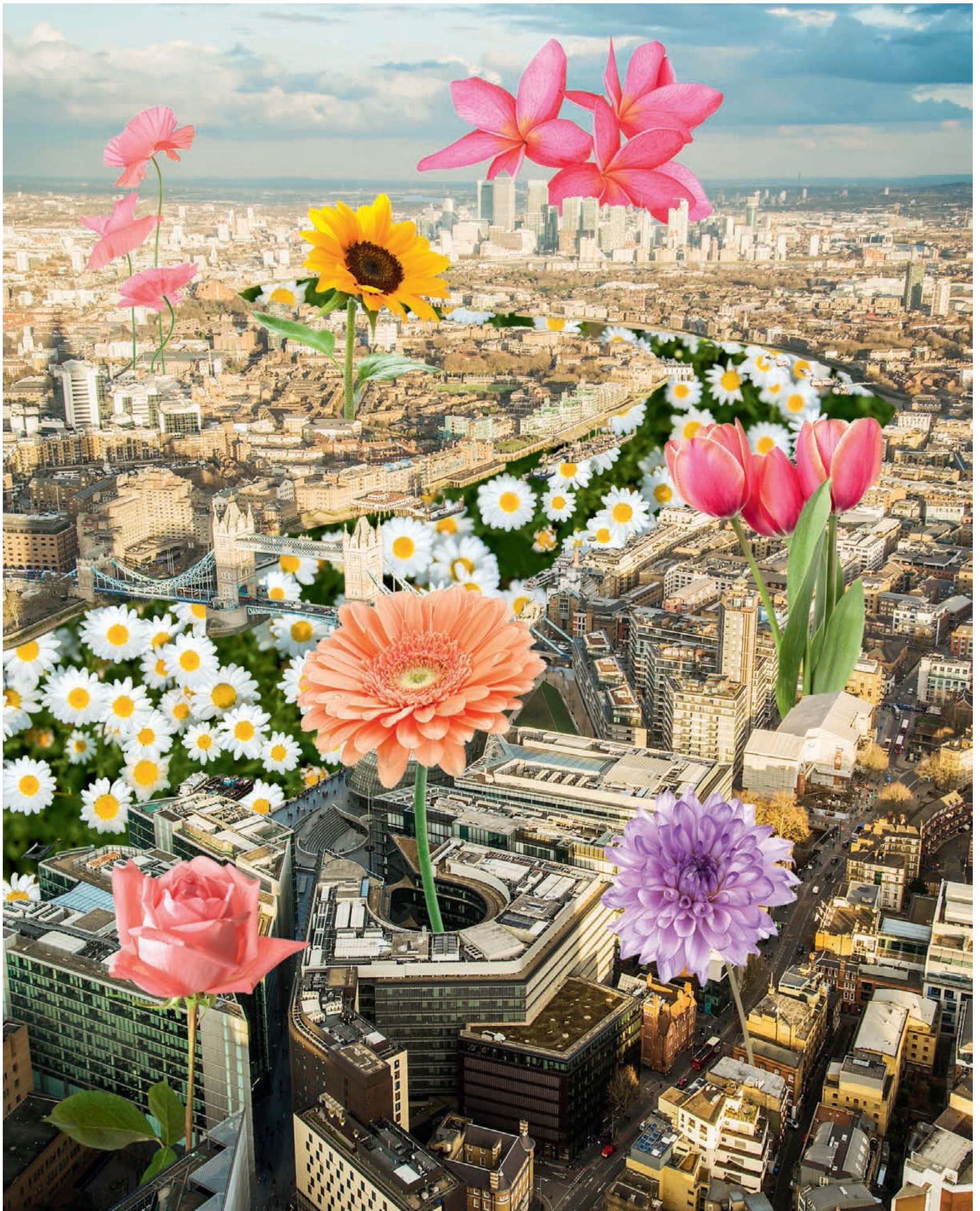
Os efeitos, como era de esperar, também estão relacionados a adultos. Um estudo realizado pelo pesquisador Marc Berman, no Instituto de Pesquisa de Rotman, em Toronto (Canadá), conseguiu levantar dados que mostram que a interação com a natureza pode ser terapêutica para pessoas com distúrbios, incluindo depressão e ansiedade. Em uma pesquisa com voluntários, os estudiosos perceberam uma melhora na memória e na atenção de mais de 20% depois que os pesquisados foram submetidos a uma caminhada em um parque cheio de árvores. Quando os mesmos voluntários faziam um intervalo pelo mesmo tempo, só que andando por ruas da cidade, não houve qualquer melhora apresentada em seu cérebro. "Temos comprovado cada vez mais os benefícios cognitivos de passar mais tempo em contato com o verde", diz o professor no estudo. "Mas ,ao mesmo tempo, as pessoas passam 25% menos tempo hoje aproveitando a natureza do que passavam há 20 anos." Ainda não temos comprovações de como isso pode atingir nossa saúde física e mental daqui a mais 20, ele diz. "Porém, já temos indícios de que essa 'quebra' de conexão pode nos afetar de maneira bem negativa."

Isso não significa que é preciso vender tudo e comprar uma casa no campo, como ainda permeia o sonho ideal de tanta gente. Até porque esse desejo intrínseco de largar tudo para trás em troca de uma paz de espírito com passarinhos na janela, árvores frondosas no quintal, horta e tudo mais que o sonho nos dá direito é senão um indicativo de que essa paz tão almejada está longe de ser vivenciada, certo?

O verde mais próximo

O músico e apresentador Daniel Daibem aposentou o carro (um Chevette 1978) ainda na década de 1990 e, de lá para cá, prefere se locomover na cidade com as próprias pernas, como faziam nossos antepassados. Tornou-se um "pedestrianista", como diz o termo para indicar pessoas que são pedestres por convicção, a caminhar por São Paulo com uma outra visão da cidade. "Isso te coloca naquela condição do antigo caçador-coletor e dá outra sensação de passagem de tempo", ele acredita.

Segundo Daniel, as pessoas confundem o ato de caminhar como uma coisa estritamente relacionada à atividade física, ao esporte. "A gente se esquece que andar também é um meio de locomoção, de conexão", afirma. Que, aliás, permite se relacionar com a cidade de outra forma: enxergando não apenas a natureza que está contida nela (parques, praças, árvores, céu) mas sobretudo a própria natureza da cidade, sua estrutura, sua grandiosidade. "Assim, a retomada da natureza não fica restrita apenas a entrar em contato com mato, cachoeira, pôr do sol etc. É também readquirir hábitos que tínhamos antes de vivermos nesse modelo de cidade voltado para o sistema 'carro-apartamento-carro-trabalho-carro-apartamento-carro'. É adotar outra postura perante o ambiente em que se vive, com mais significado, se apropriando da cidade, do lugar em que você está", diz ele, que, pensando nisso, criou o curso *Como Viver Melhor na Cidade*, ministrado na The School of Life, a "Escola da Vida", em São Paulo.

A retomada da natureza não fica restrita apenas a tomar banho de cachoeira ou apreciar o pôr do sol, é também readquirir hábitos como caminhar, se apropriar do lugar em que você está

Basta uma caminhada e um olhar mais atento para você localizar a posição do Sol ou encontrar uma árvore com fruta madura

» A alegria de descobrir uma conexão profunda com a natureza é o que nos permite enxergar cada ser vivo, objeto ou até mesmo cada ideia em sua intrincada relação conosco. “É o que nos faz enxergar as coisas da forma mais prática e também mais filosófica possível”, afirma Tristan Gooley, navegador que já liderou expedições pelos cinco continentes e que compilou seus pensamentos no livro-pensata *How to Connect with Nature* (Como se Conectar à Natureza, sem edição em português), editado na Inglaterra pelo selo da mesma The School of Life. Gooley explica que não existe outro campo que nos permita essa visão prática e filosófica ao mesmo tempo. “Podemos olhar uma planta como uma fonte de comida, para nos alimentar, e ao mesmo tempo como uma forma de apreciação de um momento no tempo, de admirar a expressão da natureza ali. Nenhuma outra ‘ciência’ nos permite isso”, defende.

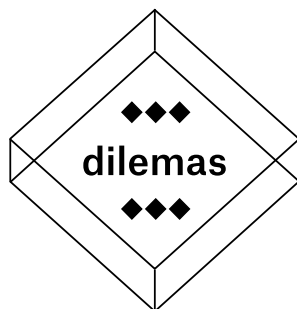
É preciso lembrar que esse desejo de estar próximo do verde não é um senso comum – muitas pessoas nem percebem que tem um passarinho cantando na sua na janela ou que a Lua está tão clara que é capaz de iluminar o caminho. “Essa é uma visão comum a muitas pessoas que ficariam felizes de ter uma vida mais interessante se pudessem”, ele diz.

Não se trata de um julgamento de Gooley. Ele cita um estudo feito pelo psicólogo americano Abraham Maslow que sugere uma teoria baseada numa hierarquia humana para suas necessidades. “Ele sugeriu que o desenvolvimento de bem-estar segue uma sequência que se desenvolve das necessidades mais básicas, como comida e teto, para as emocionais mais complexas, como o respeito e a autoestima”, conta. Nossos ancestrais, por exemplo, deveriam pensar que a discussão sobre autoestima era uma prioridade menor, já que estavam famintos e sofrendo para encontrar abrigo. “Os seres humanos modernos, mais sofisticados, passaram a acreditar que os estágios anteriores e mais na base dessa hierarquia ficaram no passado, que eles têm pouca relevância para a vida presente”, diz. Realmente, com uma casa equipada e uma geladeira lotada, a preocupação em buscar nossas necessidades mudou, certo? “Nem tanto”, diz Gooley. “Se estamos buscando uma conexão mais profunda com o ambiente, não podemos começar do topo, apenas com as questões complexas.” Porque, no montante das necessidades que temos, elas ganham mais peso e mais importância na nossa vida, quando deveriam ser, na escala de Maslow, as menores delas. “Essa sensação de ‘preenchimento de necessidades’, que alguns chamam de ‘sentido’, pode ser muito mais facilmente alcançada em pequenas ações do cotidiano. Coisas realmente simples e com consequências óbvias podem oferecer surpreendentes recompensas filosóficas”, complementa. Como beber um pouco de água numa fonte quando se tem sede em vez de usar uma garrafinha, de perceber o vento mudando toda a tranquilidade da casa e ter que fechar a janela. A questão é que, na ausência de ter que atender essas necessidades “antigas”, passamos a criar novas necessidades: novas formas de organizar nossos instintos básicos, de interação social, de tecnologias. “Mas, assim que percebemos que elas já foram sanadas, nossa mente desenvolve um apetite voraz por mais, gerando uma ansiedade maior”, diz Gooley. “A melhor maneira de satisfazer esse desejo é explorar seus sentidos e instintos primários, tentar saciar nossas vontades mais básicas. É se conectar com as coisas mais naturais do cotidiano, e perceber que elas estão mais ligadas ao nosso bem-estar do que as coisas que por vezes acreditamos ou criamos para nós mesmos”, conclui. E você, está pronto para o que está prestes a ver? ■

A alegria de descobrir uma conexão profunda com a natureza é o que nos permite enxergar cada ser vivo, objeto ou até mesmo cada ideia em sua intrincada relação conosco

RAFAEL TONON *é jornalista e sempre que consegue se desconectar do celular se pega deslumbrado admirando um ipê-rosa ou o pôr do sol na estrada.*

O passarinho canta, chove, venta, e a gente nem se dá conta. É você quem tem que trazer a natureza para perto, deixar entrar

DILEMA:
SOLIDÃO
COMO
ENCONTRAR
EM NÓS NOSSA
MELHOR COMPANHIA?

Aprender a desfrutar de um tempo só para si e estar disposto a realizar tarefas sem a companhia de alguém – como um café e até uma viagem – nos proporciona um mergulho em nós mesmos. Ao perder o medo de ficar só, nos abrimos para viver nossas emoções e conquistamos melhores relações. A solitude é isso: estar conectado e em paz consigo

TEXTO *Eleonora Nacif* **DESIGN** *Paola Viveiros*

HÁ ALGUNS ANOS senti uma inexplicável necessidade de ficar só, em silêncio profundo, apenas na companhia dos meus pensamentos, sentimentos e reflexões. Essa vontade de explorar o meu mundo interior não se deu em virtude do fim de um relacionamento, da perda de um ente querido ou de algum tipo de desconexão com as pessoas. Tampouco foi um ato de coragem, mas sim o passo seguinte na minha jornada de autoconhecimento e crescimento pessoal, um mergulho curioso nas minhas profundezas, algo praticamente impossível de ser feito em meio à correria da vida cotidiana.

Decidi viajar sozinha por algumas semanas no período de festas de final de ano. Era muito forte a convicção de que isso era algo que eu precisava me proporcionar naquele momento. Foi curiosa a reação das pessoas quando contei sobre o meu "retiro voluntário": "Coitadinha, não tem com quem viajar", "Você está deprimida?", ou ainda "Quer que eu vá junto com você?".

A opção voluntária e consciente de passar um tempo sozinha não foi considerada e nem sequer cogitada pela maioria das pessoas, com exceção dos meus amigos ligados à arte (bailarinos, músicos, escritores), os

A SÉRIE DILEMAS é uma parceria entre a revista VIDA SIMPLES e a The School of Life e traz artigos assinados por professores da chamada "Escola da Vida". A série tem como objetivo nos ajudar a entender nossos medos mais frequentes, angústias cotidianas e dificuldades para lidar com os percalços da vida.

quais encararam a minha busca de forma totalmente diversa, não apenas me estimularam mas comemoraram a minha opção.

Isso me fez pensar que os artistas têm uma percepção diferente sobre a solidão, talvez porque a criatividade inerente às suas atividades se dê quase necessariamente a partir desse espaço proporcionado pelo silêncio. Enfim, quem é criativo conhece o valor de estar só.

Não somos estimulados a ficar sozinhos e olhar para dentro, pelo contrário, somos convidados o tempo todo a olhar somente para o que está fora

Solitude é diferente de solidão

Importante destacar que o termo "solidão" designa um "vazio", uma "incompletude", algo extremamente doloroso, ao passo que "solitude" traz o sentido oposto, qual seja, "estar conectado e em paz consigo mesmo". Solitude é um "isolamento voluntário", ideia que vai de encontro ao que me refiro neste texto.

O senso comum de que o solitário é "triste, louco ou mau" se confirmou pela reação das pessoas em relação à minha opção de passar o Natal e algumas semanas sozinha em meio às araucárias, me reconectar comigo mesma e com a natureza. Mas por que ir para as montanhas, e não explorar esses aspectos em casa, dentro do meu próprio quarto? Alguns lugares nos convidam a contemplar o silêncio, talvez pela sua beleza e exuberância. No meu caso, algo especial acontece quando estou na natureza, como se isso ajudasse a explicar tudo ao meu redor e colocasse cada coisa em seu lugar.

A nossa cultura não valoriza a solitude. Desconheço alguma escola que se preocupe em ensinar as crianças a apreciar a própria companhia. Quando uma criança está "quietinha", logo questionamos se não estaria doente ou com algum problema. Não somos estimulados a ficar sozinhos e olhar para dentro, pelo contrário, a sociedade de consumo na qual vivemos nos convida o tempo todo a olhar para fora, como se a vida fosse uma eterna festa da qual deveríamos fazer parte, como diria Zygmunt Bauman, sociólogo polonês. Esse sentimento de exclusão, característico do mundo contemporâneo hiperconectado, foi denominado pelos americanos de FOMO (*fear of missing out*). É o "medo de ficar de fora" ou de "estar perdendo algo".

Em *Como Ficar Sozinho* (Objetiva), um dos livros da série assinada pela The School of Life, Sara Maitland explora vários aspectos dessa profunda confusão cultural acerca da solidão. Segundo ela, "(...) precisamos explorar como chegamos a essa estranha situação em que temos tanto medo de ficar sozinhos que atacamos, ou aparentemente odiamos aqueles que desejam a solidão. (...) Nós os estigmatizamos, negamos sua capacidade de identificar suas próprias emoções".

Tudo indica que é o medo – ou mesmo pavor – que muitas pessoas

A THE SCHOOL OF LIFE explora questões fundamentais da vida em torno de temas como trabalho, amor, sociedade, família, cultura e autoconhecimento. Foi fundada em Londres, em 2008, e chegou por aqui em 2013. Atualmente, há aulas regulares em São Paulo e no Rio. Para saber mais: theschooloflife.com/saopaulo

sentem em relação a estar sozinhas. O que acontecerá quando as conversas cessarem? Será que vou enlouquecer? E se eu ficar doente, quem me socorrerá? No entanto, o medo é provavelmente mais prejudicial à saúde do que estar sozinho. É fato que observamos mundo afora um número crescente de pessoas morando sozinhas. No Brasil, a porcentagem de domicílios habitados por apenas um morador está próxima dos 15%, segundo o IBGE. Na Inglaterra, a taxa é de 29%.

Uma busca intensa

Contudo, não podemos desprezar o medo, fingir que ele não existe. Essa busca por autoconhecimento nem sempre é suave, e pode muitas vezes revelar material bastante angustiante e perturbador. Isso ocorre especialmente quando a solidão é involuntária, fruto do isolamento punitivo em penitenciárias, por exemplo. O efeito negativo do ambiente penitenciário propicia a aparição de desequilíbrios que podem chegar a um quadro psicótico, além da deterioração da dignidade humana. Esses são os efeitos da prisionização e da despersonalização gerados pelo encarceramento. Um exemplo inspirador de resiliência no cárcere é o documentário *Do Lodo ao Lótus*. O filme conta a história do preso Luiz Gusson, que através da prática da ioga conseguiu transformar o período de prisão em uma experiência transcendental.

Outro exemplo inspirador é o de Terry Waite, ex-refém no Líbano por cinco anos. Ele ensina que "ao entrar em solitude, de alguma maneira você está fazendo uma viagem interior, não exterior, porque ela irá estimulá-lo a ser introspectivo. E você descobre que, como todos os seres humanos, é uma mistura de luz e trevas". Nesse sentido, é importante termos clareza de que "estar em paz consigo mesmo" não é sinônimo de sentir prazer e bem-estar o tempo todo. Estar aberto para sentimentos dualistas, a "mistura de luz e trevas", conforto e desconforto, alegria e tristeza, e saber navegar nisso tudo com sabedoria, é um enorme passo para dissolver o medo e se aproximar da solidão saudável, a solitude.

Estar aberto para navegar em si é um passo valioso para compreender o medo de ficar só e se conectar com a solitude, que é saudável

Há evidências de que a solitude é um precursor para experiências religiosas intensas. Buda, Jesus e Maomé tiveram períodos sozinhos antes de iniciar suas missões religiosas.

O retorno ao palco social depois de um período de introspecção pode produzir relacionamentos melhores, pois somos mais livres e independentes. Sabemos quem somos e nos relacionamos de maneira mais autêntica. Nas palavras de Fernando Pessoa: "Enquanto não atravessarmos a dor de nossa própria solidão, continuaremos a nos buscar em outras metades. Para viver a dois, antes é necessário ser um". ■

ELEONORA NACIF é advogada criminalista e professora da Escola Superior de Advocacia da OAB/SP. É membro do Instituto de Defesa do Direito de Defesa e professora da The School of Life, com aulas sobre os temas "Como discordar", "Como tomar decisões melhores" e "Como aproveitar seu tempo sozinho".

[1]

O retrato do país

Cenas cotidianas, registradas em cidades diversas do Brasil, traduzem de maneira bela e poética a essência de cada um de nós

TEXTO *Débora Zanelato* **FOTOGRAFIA** *Renan Rosa e Pedro Malamam*

[2] [3] [4]

[1], [2] E [3] PEDRO MALAMAM; [4] RENAN ROSA

Monge medita em Ibiraçu, no Espírito Santo; a ponte por onde chega todo o alimento de Superagui, no Paraná. A foz e o parque Sempre Viva, em Diamantina (MG)

Mulher ao ritmo do Jongo, dança afro-brasileira; a vista do alto do morro do Vidigal, no Rio, que escancara nossas múltiplas realidades. E, ao lado, menino na Praia de Paranaguá, no Paraná.

[1] RENAN ROSA; [2] E [3] PEDRO MALAMAM

VIAJAR PELO BRASIL para registrar a essência do nosso país e, ao longo do caminho, descobrir também a si mesmo. Nos últimos oito meses, essa tem sido a rotina do fotógrafo Renan Rosa, nascido em Tangará, Santa Catarina. Depois de já ter rodado muito por aí e clicado realidades diversas mundo afora, Renan resolveu mergulhar na própria cultura. O projeto, batizado de Expedição Brasil, já percorreu 110 cidades. "Acho que a essência do nosso país está nas pequenas coisas, na gastronomia de um restaurante simples, ou no dia a dia de uma senhora mineira que oferece abrigo a um desconhecido, no gosto musical de cada região, nos variados sotaques. E principalmente na forma criativa e alegre de o nosso povo lidar com a vida", ressalta Renan, que até o final deste mês passará pelas regiões Norte e Centro-Oeste. Ao final dessa extensa jornada, Renan deve reunir todas essas imagens e histórias em um livro, que será também um retrato da nossa pluralidade. "Viajar por todo o Brasil, ver a cada nova cidade uma realidade diferente, experimentar novos sabores, cheiros e sons é uma experiência única. Se não reconhecermos a essência dessa diversidade riquíssima que temos por aqui, nunca vamos conseguir valorizar nossa terra da forma que ela merece ser valorizada, cuidada e amada", diz Renan. No site do projeto é possível acompanhar o diário de bordo dessa trajetória e até sugerir destinos a serem visitados: expedicaobrasil.art.br ■

RENAN ROSA *é um fotógrafo viajante. Já levou sua lente para mais de 60 países registrando paisagens e povos.*

Acima, retrato do desastre de Mariana, em Minas Gerais. À esquerda, a imagem da Siderúrgica Nacional de Volta Redonda, onde o calor é intenso. Na página à direita, a pequena indígena de pijama brinca na chuva, em Missões, no Rio Grande do Sul. Na sequência, o registro do caminhar de Dona Judith buscando cipó na Mata Atlântica para produzir seu artesanato. E, ao lado *(no destaque)*, o minerador clicado logo após ter consertado um cano que havia estourado em uma galeria, também em Volta Redonda

[5]

[1], [2], [3] E [4] RENAN ROSA; [5] PEDRO MALAMAM

Ao conviver com lutadores de muay thai, o documentarista João teve que lidar com seus próprios preconceitos

O que aprendi com a luta

Fora do ringue, é possível conhecer pessoas inspiradoras e descobrir lições valiosas sobre como superar as dores, as dificuldades e as derrotas que fazem parte do caminho

HISTÓRIA DE *João Carlos Assumpção* **EDIÇÃO** *Ana Holanda*
FOTOGRAFIA *Rogerio Pallatta* **ILUSTRAÇÃO** *Dandara Hahn*

O ESPORTE SEMPRE ESTEVE presente na minha vida. Fui um garoto que gostava de futebol, apesar de ser péssimo em campo. Mas, como observador, sempre adorei. Eu ficava fascinado não só com a prática mas com todo o entorno: a torcida, a matemática do futebol (quantos passes o time deu, chutes a gol, tempo de posse de bola), as políticas que envolvem a modalidade. Mas não sou amante apenas do futebol, também fui aprendendo a admirar outros esportes. Me interesso pelo basquete, esgrima, luta greco-romana, judô, ginástica olímpica, natação... Então seguir por essa área foi algo natural quando optei pelo jornalismo (hoje, João Carlos trabalha também como documentarista). Comecei em jornal, no suplemento de esportes, no início dos anos 90. E nos 20 anos seguintes passei por revistas especializadas e canais de tevê. Estive em seis Copas do Mundo e estou completando minha quarta cobertura de uma Olimpíada. Foi por essa minha relação tão próxima com o tema que acabei me envolvendo com o muay thai.

Há um bom tempo sou colunista de uma publicação conceituada – e dedicada a várias modalidades esportivas. E acabei ganhando notoriedade por algumas colunas nas quais eu fazia críticas a alguns princípios das lutas mais violentas, em especial ao MMA. Eu não via sentido em algo tão agressivo, no qual a pessoa geralmente entra para machucar o outro. E a prática pode causar sequelas, danos à saúde, como lesões na cabeça, problemas nos rins. Foi por esse meu olhar mais crítico que uma produtora carioca me procurou. Eles estavam produzindo documentários relacionados ao esporte. E me contrataram para pesquisar histórias de lutadores de uma arte marcial de origem tailandesa, o muay thai. O objetivo era acompanhar o dia a dia de alguns lutadores, entender quem eram, o que os motiva a seguir na modalidade.

No início, tudo isso era apenas um trabalho. Mas, conforme fui conhecendo e convivendo com as pessoas, descobri um universo cheio de aprendizados para a minha vida e que me marcaram de uma maneira que eu não imaginava.

Um novo universo

Eu não conhecia muito sobre o muay thai. Sabia apenas algumas regras desse esporte, que é muito difundido e famoso na Tailândia. O »

Nessa aproximação, o documentarista colocou seus valores em xeque e se abriu para enxergar verdadeiramente as pessoas

» muay thai é para os tailandeses o que o futebol é para nós. Nessa modalidade é possível dar socos, chutes, cotoveladas, joelhadas e clinches.

Era janeiro de 2015 e descobri que haveria um evento dessa arte marcial em uma academia de São Paulo. No dia, fui até lá. A primeira cena que vi já me assustou. Entrei no vestiário e dei de cara com um atleta, que lutara havia pouco. Ele estava sentado em um banco do vestiário, levando uma série de tapas na cara do técnico, na frente de todos. Nunca soube quem era aquele atleta ou porque ele estava apanhando, mas foi algo que me marcou e que não esqueço. Nesse mesmo dia, conheci um lutador que me apontou um ótimo caminho para o início da minha pesquisa. Ele contou que o muay thai mais próximo da prática original, a tailandesa, era desenvolvido na cidade de Santos, litoral paulista – a cidade é, inclusive, chamada de "Bangkok brasileira" (Bangkok é a capital da Tailândia, país que fica no sudeste asiático). Consegui alguns contatos de técnicos que trabalham na cidade – e depois de lutadores também – e segui em frente em minha pesquisa. Entrei nesse mundo, que é completamente diferente do meu.

> Eu olho para um lutador e vejo um exemplo de alguém que pode me ensinar a superar minhas próprias dificuldades. Se eu tivesse um pouco da força interna que ele tem, eu já ficaria mais satisfeito

Contatos feitos, passei a me aproximar dessas pessoas, a entender sua vida e suas histórias. A primeira coisa que descobri e me impressionou é que a maioria ganha muito pouco por aqui. Um lutador profissional, no Brasil, recebe em média, por luta, de 500 a mil reais. E 30% desse valor é do técnico. Como eles fazem para viver, treinar, tomar todos os suplementos nutricionais caros de que precisam? E por que lutavam, se machucavam, colocavam a vida e a saúde em risco por tão pouco dinheiro? Essas eram perguntas que, de cara, eu precisava entender. E, para isso, era preciso mergulhar ainda mais na realidade e na cabeça deles. Por conta disso, ao longo de um ano e meio de trabalho, convivi com 13 atletas do muay thai.

A primeira coisa que descobri é que a maioria trabalha fazendo bicos, como feirante, motoboy de pizzaria, instalador de tevê a cabo, atendente de loja, auxiliar de pedreiro. E, o que mais me encantou, todos sonham e juntam dinheiro para ir à Tailândia com o objetivo de aprender mais. Isso porque, no país asiático, além de aprimorar a técnica, é possível viver do esporte. Por lá, um atleta consegue fazer até duas lutas por mês, enquanto no Brasil eles mal chegam a cinco combates por ano. Ou seja, na Tailândia, eles podem fazer uma carreira de verdade.

A realidade brasileira é bem dura para boa parte dos atletas do muay thai. Eles não têm apoio financeiro e alguns nem com o suporte da família, que considera o esporte uma grande perda de tempo e "coisa de vagabundo". Uma vez, ouvi isso do padrasto de um atleta e precisei rebater o comentário. Afinal, que vagabundo é esse que acorda de madrugada e às sete horas da manhã já está treinando, correndo 10 quilômetros, se esforçando para ter uma boa alimentação, sendo superdisciplinado? E que, apesar do cansaço, ainda encontra força e ânimo para trabalhar? O comentário desse padrasto me fez refletir. Como é fácil a gente apontar o dedo quando só nos baseamos nas nossas verdades. Isso impede que a gente olhe para o outro, compreenda suas vontades, seus desejos. Aquele lutador, definitivamente, não era um vagabundo.

Outro momento que me marcou foi durante uma luta, quando um dos atletas fraturou a tíbia. Fui visitá-lo no hospital. Eu não podia imaginar a dor que ele estava sentindo, as dificuldades que iria enfrentar para voltar a lutar, já que muitos também não têm plano de saúde particular. Mas, para minha surpresa, ele estava tranquilo. Em um determinado momento, a enfermeira entrou no quarto e foi ajudá-lo a se levantar da cama. Ele disse que não precisava e se movimentou, recém-operado, com um vigor que poucos teriam. Além disso, ele me disse que quebrar a tíbia (fratura considerada muito dolorosa) não era nada perto do que havia passado na Tailândia, onde esteve havia pouco tempo. »

A partir disso, ele percebeu que todo encontro é uma oportunidade de aprendizagem sobre o outro e sobre nós mesmos

» Lá, em um combate, ele fraturou a mandíbula e ficou um tempo internado em um país onde não dominava a língua. Dessa forma, ele não conseguia se comunicar e teve que lidar com todo tipo de adversidade para superar aquilo.

A partir dessa conversa, aprendi outra lição. Existe uma força, uma fé interna nessas pessoas que é incrível. Eles têm, de modo geral, uma capacidade de superação extraordinária. E isso não tem a ver apenas com o preparo físico. Estou falando da força mental, emocional, da determinação. Eu olho para um lutador de muay thai e vejo ali um exemplo de alguém que pode me ensinar a superar as minhas próprias dificuldades. Se eu tivesse um pouquinho da força interna que ele tem para não se abater facilmente, eu já ficaria mais satisfeito.

Conviver com os atletas do muay thai me ensinou a olhar, a ouvir, a me relacionar de maneira mais aberta com o que me era estranho, fora do meu contexto, do meu universo, do meu dia a dia

Visão ampliada

Sinto que acompanhar todas essas histórias, conhecer pessoas fora do meu pequeno universo, também me ajudou a ampliar a minha visão de mundo e de vida. A capacidade de troca que tenho agora é algo que antes não existia. Por exemplo, as pessoas que praticam essa arte marcial são também movidas pela paixão. E isso é tão forte que muitos comentam que lutar é a única coisa que sabem fazer. Às vezes, eu rebato esses comentários, porque é importante entender que a prática dessa modalidade não pode ser o único foco na vida. Eu sempre digo: você não é só isso. É também um ótimo vendedor, um feirante, um professor. Você é tudo aquilo que você faz. Por outro lado, eu entendo que o esporte pode ser, para eles, um caminho de aceitação social. Na comunidade onde moram, eles têm destaque, se diferenciam porque lutam, recebem medalhas, troféus, cinturões. Ser um economista de sucesso é algo distante, mas ser um atleta reconhecido é mais próximo. Então, nesse sentido, o esporte é novamente uma possibilidade interessante para eles, um caminho para driblar as dificuldades da vida.

Hoje, eu ainda tenho algumas críticas em relação às lutas. Continuo a achar que levar tantos golpes na cabeça não pode fazer bem. As sequelas certamente vão aparecer mais pra frente. Mas o muay thai pode trazer foco, disciplina para a vida de quem pratica. E os ajuda a desenvolver uma força interna extraordinária. Às vezes a gente desiste de um sonho ou segue a carreira que os nossos pais querem – e não aquela que desejamos – porque não temos força para fazer valer essa vontade interna. E esses lutadores são uma inspiração nesse sentido. Eles suportam a desaprovação da família, a dor, e até mesmo as derrotas. Perder é algo forte e eles também precisam saber passar por isso. A paixão me parece ser um componente importante para isso tudo, o amor pela luta, o foco no sonho.

Toda essa experiência, que era para ser só mais um trabalho, se transformou em um exercício de empatia muito forte, para aprender a olhar para o mundo pelos olhos do outro. E, mesmo depois de já ter entregado todo o material para o qual fui contratado, sigo próximo do muay thai. Acompanho os treinos dos lutadores que conheci, as lutas, torço, dou conselhos.

Percebi que criticamos, olhamos torto, apontamos o dedo para tudo aquilo que não tem a ver com o nosso mundo. Não sabemos lidar com o que nos é diferente, porque não é fácil, porque demanda também olhar para a gente mesmo. E conviver com esses atletas me ensinou a olhar, a ouvir, a me relacionar de maneira aberta com o que me era estranho, fora do meu contexto, do meu dia a dia. Foi algo muito rico.

Descobri que do outro lado não existe apenas um lutador que entra no ringue só para bater. Existe uma pessoa. Nesse sentido, o muay thai me ajudou a resgatar a minha própria humanidade, a percepção de que somos gente convivendo com gente. Acho que hoje, antes de sair criticando, apontando o dedo, vou tentar entender o universo do outro, as motivações. Essa é uma lição que, aliás, cabe na vida de todos nós. ■

A vida em modo avião

É possível trazer o olhar do viajante para o dia a dia, mesmo quando não se está de fato turistando por aí, e assim ter uma rotina mais alegre e criativa

TEXTO *Pedro Wickbold*

ERA UMA MANHÃ COMUM, de um dia comum. Saí de casa em direção ao parque para fazer meu exercício matinal. No meio do caminho, me deparei com um prédio bonito, cheio de pequenos vasos de plantas que transformavam a estrutura em uma verdadeira obra de arte. Não lembrava de já tê-lo visto por ali e imaginei que só poderia ser uma construção recém-inaugurada. Perguntei ao porteiro, que, rindo respondeu que o lugar era daquele jeito havia mais de 15 anos. Intrigado, segui em frente, e, no meio da corrida, uma árvore gigante com flores roxas e belas me chamou a atenção. Um pensamento imediato foi: "Não é possível que em tantos anos frequentando esse lugar nunca tenha reparado nessa árvore tão linda".

Explico o motivo de tantas surpresas em um mesmo dia. Passei um ano viajando com a minha esposa, em uma aventura na qual percorremos 37 países, mais de 100 cidades e que resultou em muito aprendizado. Durante esse período, nosso cotidiano era acordar, tomar café e sair pelas ruas atrás de exposições, parques, galerias, museus, praias, teatros, pessoas e lugares que pudessem nos resumir um pouco de cada cantinho especial do planeta e que estava diante de nós a partir daquele momento. Para termos êxito nesse objetivo, o segredo era manter um olhar atento a tudo o que nos interessava e, principalmente, estarmos abertos a nos desafiar mesmo quando algo não parecia convidativo.

Olhar curioso

Como tudo na vida, quando treinamos sucessivamente algum comportamento acabamos o incorporando e deixando que faça parte da nossa rotina. O olhar de viajante »

MONTAGEM COM IMAGENS SHUTTERSTOCK

Somos moldados para nos comportar de determinada forma, mas, se ficamos livres dessas amarras, podemos viver de forma mais espontânea e descontraída. Assim, ajudamos a nutrir nossa curiosidade genuína em qualquer lugar em que estejamos

Fazer um caminho diferente, olhar ao redor, mudar a rota e até usar um meio de transporte alternativo nos permite enxergar um lado desconhecido e totalmente novo de onde a gente vive

» (ou o olhar curioso) foi o melhor hábito de que poderíamos ter nos apropriado para deixar o mundo ainda mais interessante.

O tema é complexo pela dificuldade em trazer frescor para a realidade maçante que o dia a dia nos coloca. Segundo a psicóloga paulista Loren Chermann, a pressão social da vida adulta limita a curiosidade pura que as crianças trazem consigo. "Elas são espontâneas nas falas, nas curiosidades e nas dúvidas e agem naturalmente em nome da vontade sincera em adquirir conhecimentos. Não têm vergonha em fazer perguntas que possam parecer simples demais e enxergam possibilidades em tudo. O que os adultos não percebem é que a necessidade de parecer sempre bem-sucedido e não cometer erros acaba limitando a troca genuína que somos capazes de fazer", acredita Chermann.

A comparação com o universo infantil traz uma lição importante para nos aventurarmos mais: viver sem escudos. Nossa história de vida naturalmente nos molda para atendermos uma determinada cartilha, em um ambiente social que nos cobra muitas vezes para sermos aquilo que não queremos ser, ou até mesmo agir para não fugir das regras estabelecidas em determinado contexto. Se libertar dessas amarras e entender que podemos enxergar coisas positivas e ter curiosidades genuínas em qualquer lugar – conhecido ou totalmente novo – sem precisar provar nada a ninguém, pode ser o pontapé inicial para reparar em tudo com mais interesse.

Simplicidade

A advogada paulistana Andréia Fernandes conta que mudar a maneira de circular pela cidade trouxe uma série de novidades para a sua rotina. Após vender o carro, passou a caminhar mais e a fazer percursos pequenos de bicicleta: "É interessante perceber como mudar a sua perspectiva influencia em todos os quesitos de uma grande metrópole. Me sinto mais segura fora de um carro, menos notada. Sou mais uma na andança natural do dia a dia, e sair de dentro de um espaço fechado me fez enxergar várias coisas novas que passavam despercebidas. Descobri, por exemplo, uma livraria linda na rua de casa", conta ela.

Enxergar mais o vai e vem das pessoas e os acontecimentos da cidade é o que propõe Tomás Martins, sócio da Compartibike, empresa que faz projetos de mobilidade, por meio da bicicleta, em vários municípios brasileiros: "Seja no carro, seja na nossa rotina, estamos acostumados a ficar presos na cidade, e poder vivenciá-la de diferentes maneiras é libertador. Fazer um caminho diferente, usar um meio de transporte alternativo, nos permite enxergar o lado desconhecido de onde se vive. Sair da mesmice e perceber que o mundo tem outras possibilidades nos abre portas e liberta a criatividade", acredita Tomás.

"Não é exclusivamente ter uma vida nova o segredo para trazer mais entusiasmo para o dia a dia", conta o publicitário João Ferreira. Depois de uma temporada estudando na Califórnia (EUA), atividades simples que nunca imaginou aprender por aqui se tornaram fundamentais – e, por que não, interessantes no seu acervo de conhecimento. "Nunca tinha operado uma máquina de lavar. Na primeira vez que usei uma, acabei colocando amaciante no lugar do sabão e as roupas saíram daquele jeito. Na segunda lavagem já estava tudo certo. Parei e pensei como não saber uma coisa tão simples, por pura falta de curiosidade, acabava tirando minha liberdade em vez de facilitar a vida", comenta.

A empatia do viajante

Na viagem que fiz junto com minha esposa, algumas situações foram responsáveis pela aquisição de uma maneira diferente de olhar para as coisas e, principalmente, para as pessoas. O último lugar do nosso roteiro foi a Etiópia, país africano, que nos colocou frente a perigos e novas realidades. Por lá, dormimos ao lado de um vulcão em atividade na fronteira com a Eritreia, país cuja democracia é completamente instável. Fomos escoltados pelo exército da ONU e pela polícia local – em 2012 quatro cientistas foram assassinados por rebeldes do país vizinho. De lá, viajamos mais seis horas de carro até a depressão de Danakil, 160 metros abaixo do nível do mar. Dormimos a céu aberto em estruturas de »

Se nos inspirarmos no comportamento genuinamente curioso das crianças, podemos deixar para trás a pose sisuda e o medo de errar. Mais abertos e dispostos, cultivaremos nossa vontade sincera em aprender e a viver com encantamento

Não é preciso dar a volta ao mundo ou se mudar de sua terra natal para entrar em um processo de transformação baseado no interesse pelo novo, pelo outro, pelo muito e também pelo pouco

» madeira no povoado Afar, que sobrevive da extração de sal para venda em cidades cujo percurso de camelo chega a levar três dias inteiros. Sem nenhuma estrutura médica ou escolar e sob um sol de extenuantes 52 graus durante o dia, esse povoado talvez tenha sido o lugar em que nos sentimos mais completos. Isso porque aquelas pessoas, desconhecidas até então, não nos deixaram faltar nada mesmo quando nada tinham, e o melhor, sem pedir qualquer coisa em troca. Nos pegávamos contemplando o céu e pensando na vida de quem ali morava: eles eram tão diferentes e tinham uma rotina completamente diversa da nossa, e ao mesmo tempo alimentavam valores tão fundamentais para uma sociedade mais humana.

Em seu livro *O Poder da Empatia* (Zahar), o escritor e filósofo Roman Krznaric, um dos fundadores da The School of Life e do Museu da Empatia, sediado em Londres, na Inglaterra, ressalta que viagens com propósito reforçaram a diminuição de seu déficit de empatia e melhoraram sua percepção para uma visão menos estreita do mundo. Na experiência que teve trabalhando como observador voluntário do respeito aos direitos humanos em uma aldeia na Guatemala, o desenho de um menino, que contava com uma floresta com aviões e helicópteros disparando projéteis, despertou sua curiosidade para um tema novo: "Foi, em parte, o impacto desse desenho que me inspirou a dedicar vários anos ao trabalho com questões de direitos humanos e justiça social na Guatemala e em outros países em desenvolvimento". Roman também cita a próxima tendência no mercado de turismo: as viagens empáticas, aquelas que possuem como principal objetivo oferecer experiências de empatia ao redor do globo, proporcionando uma dinâmica de autoconhecimento desde o planejamento até a execução. Para essa ideia, ele deu até nome e subtítulo: "Fugas Empáticas – Desfaça Sua Bagagem Pessoal".

Começar agora?

Há uma foto interessante circulando pela internet que mostra um cavalo amarrado a uma cadeira de plástico. Na prática, aquele objeto não exerce força alguma para impedir que o animal saia andando, e serve como metáfora para a nossa inércia em descobrir uma nova maneira de viver. Falta de tempo, falta de dinheiro, medos, riscos, são realmente suficientes para nos segurar ou são apenas cadeiras de plástico agarrando nossas vontades? Não é preciso dar a volta ao mundo ou experimentar se estabelecer a milhares de quilômetros de distância de sua terra natal para entrar em um processo de transformação baseado no interesse pelo novo, pelo outro, pelo muito e pelo pouco.

Qualquer um, no seu dia a dia, na rua de casa, no bairro onde mora, pode exercitar o tal olhar do viajante. Vale começar, por exemplo, conversando com desconhecidos. Essa, aliás, é uma alternativa brilhante para aguçar nossa percepção. Quantas vezes você não viajou e fez amigos por aí esperando um ônibus, no metrô ou na fila do aeroporto? Que tal fazer isso no cotidiano? Conhecer outros pontos de vista, outros grupos, debater ideias, trocar experiências, buscar evolução, praticar empatia e entender um pouco mais os anseios de quem não é igual são coisas que apuram a visão e engrandecem nosso lado humano.

Na volta ao Brasil, eu e minha esposa adquirimos o hábito de conversar com "pessoas invisíveis", gente que vive nas ruas ou o vendedor da banca de revistas da esquina, o ambulante que espalha suas mercadorias na calçada, o varredor de rua, o porteiro do prédio comercial, enfim, pessoas que passam despercebidas no individualismo do nosso dia a dia. Depois de uma conversa, mesmo que rápida, é comum que aquele homem ou aquela mulher agradeçam simplesmente porque demos um pouco de atenção a eles.

O mais importante não é mudar de vida, mas transformar a maneira como a enxergamos. Você pode fazer isso de diversas formas. Pode começar a qualquer momento, em qualquer lugar e hora. Melhor então que seja aqui e agora. ■

PEDRO WICKBOLD *adora viajar, mas ama sentar em uma praça ao lado da esposa e ver a vida em seus detalhes.*

Com o olhar curioso, podemos contemplar cada novo espaço por onde passamos, mesmo se for na cidade onde vivemos há anos. Perceber que o mundo tem muitas possibilidades nos abre as portas da criatividade e transforma nossa vida

Sobre didática

Ensinar está muito além de transmitir conteúdo. Dar significado a isso é o que faz o outro ver ou não sentido em aprender

POR *Eugenio Mussak*

— ERA ISSO... Alguma dúvida?

Após pouco mais de uma hora explorando e explanando – ou pelo menos tentando – o potencial de ação, um fenômeno bioquímico básico para o entendimento da função celular, o professor, que até agora não tinha se virado para a sala de aula, dá sua missão por encerrada, mas tem a gentileza de se colocar à disposição para atender às dúvidas dos alunos. Entre eles, este que vos escreve.

Era o início do curso médico, havia muitas novidades, claro, mas todos tínhamos ótimos conhecimentos de física, química e biologia, sem os quais ninguém teria conseguido passar no vestibular. Falar de íons, membrana celular, correntes elétricas não chegava a ser um desafio intransponível. O tal potencial de membrana, uma inversão quase instantânea da polarização elétrica da membrana da célula, que assim faz uma informação seguir pelo tecido, não era impossível de compreender. Entretanto, aquele professor conseguiu tal proeza.

— Eu tenho uma dúvida! – disse um colega, antes que o burburinho tornasse a pergunta inaudível.

— Pois não, pode perguntar — acrescentou o professor, gentil.

— Bem, minha dúvida não é exatamente sobre o potencial da membrana. É sobre o potencial da didática. Eu não consegui entender nada do que o senhor explicou.

O que se seguiu foi uma cena cômica, pois, enquanto os alunos elevaram o tom da fala, quase todos em apoio ao colega corajoso, o professor olhava para ele como se, agora, ele não tivesse entendido. E, provavelmente, era verdade. Ele não conseguia entender como os alunos não conseguiam entender o que ele tinha acabado de explicar.

O tema, agora, era a arte de ensinar, a habilidade tão fundamental ao professor quanto o domínio do conteúdo. Ninguém duvidava que aquele professor-doutor, autor de pesquisas e textos científicos, não conhecesse profundamente a matéria. Aliás, aquela aula em particular tratava de um tópico extremamente básico. Um verdadeiro bê-á-bá. O problema não era esse.

O problema é que ele não tinha a menor didática. Ele conseguia complicar, não tinha nenhum êxito ao tentar prender a atenção dos alunos, muito menos gerar interesse pela disciplina. Você, por acaso, lembra de algo semelhante em sua vida acadêmica? Provavelmente sim.

Como, apesar de ter concluído o curso médico, dediquei minha vida ao magistério, esse foi um assunto que sempre me interessou. E ainda interessa. Com frequência falo para professores, em congressos, para os quais sou convidado, provavelmente graças às cerca de 20 mil aulas presenciais que constam em meu currículo de professor. Meus colegas mais jovens adoram ouvir as histórias de sala de aula de alguém que já viveu tanto. Como prender a atenção do aluno? Como lidar com indisciplina? Como gerar interesse?

Esses são apenas alguns dos temas recorrentes nos encontros. No entanto, acho que há pré-requisitos. Acima de tudo existe o amor por ensinar. E isso está ligado à vocação, a ouvir a voz interna. De todas as profissões, a de professor é uma das mais "vocação-dependentes".

Sabemos quando temos vocação para um trabalho, quando aprendemos com facilidade seus mistérios,

RETRATO *Paula Fabrizio*

A criança e o adulto aprendem naturalmente, pois isso faz parte da nossa natureza. Ao mestre cabe facilitar o processo, dar à luz o conhecimento, e assim acender a luz da inteligência e da autonomia

quando executamos com eficiência as tarefas, e, principalmente, quando somos felizes fazendo o que fazemos. No caso, a alegria de ensinar é parte da didática. O aluno percebe.

Dar uma aula não é, definitivamente, apenas passar conteúdos. É ensinar a pensar e ajudar a construir o conhecimento. O professor passa as informações, e cada aluno vai construir seu próprio conhecimento a partir delas, valendo-se de seu próprio repertório e experiências anteriores. E isso é algo a ser respeitado.

A informação é fundamental, mas ela tem que ser acompanhada por três elementos. Primeiro, o significado, que vem a ser a percepção, por parte do aluno, da utilidade do assunto. Educação é um fenômeno social, em que alguém chamado professor compartilha significados com alguém chamado aluno. Se o significado for apenas o fato de que aquele assunto vai cair na prova, ficar restrito a uma avaliação, a educação está falhando.

Segundo, a criação de um elo afetivo. Sim, afetivo. Algo que toque as emoções, que são a verdadeira porta para o aprender. Se o aprendizado é um fenômeno intelectual, a aprendizagem é um fenômeno emocional. O aprendizado é o produto, a aprendizagem é o processo. A emoção pode ser o afeto em si, que é celebrado quando o professor demonstra que ele ama o que ensina, e que ama ensinar. Pode ser o humor, o suspense, a curiosidade, o medo, qualquer uma das milhares de cores que compõem a paleta das emoções, nossa verdadeira essência.

E, por último, a didática em si, quando entendida como sendo a capacidade de simplificar a complexidade. E isso se faz com encadeamento lógico, exemplos claros, conexões apropriadas, vocabulário adequado, e, claro, simplicidade.

Há quem diga que o professor não tem que, necessariamente, simplificar a vida do aluno. Que ele deve até complicá-la, para estimular o próprio aluno a encontrar a saída, o entendimento, a luz. Pode ser, sim, que essa seja a didática adotada pelo professor. Mas até isso tem que ficar claro para o aluno, e, nesse caso, estamos falando de homens e mulheres dotados de um grau de maturidade apropriado, como os dos cursos de pós-graduação. Na sala de aula, por favor, caro professor, faça como na vida e simplifique.

Sócrates, provavelmente o primeiro grande educador, gostava de usar a expressão grega (claro...) maiêutica, que significa, literalmente, "dar à luz", ou seja, ajudar a nascer. Como sua mãe era parteira, Sócrates comparava o trabalho dela com o de um professor. A parteira não faz o parto. O obstetra não pare. Quem pare é a mãe, o próprio filho, a natureza em si. O profissional apoia, orienta, ajuda, atua nas intercorrências, mas o parto em si acontece de maneira natural.

Essa era a visão do grego com relação à educação. A criança e também o adulto aprendem naturalmente, pois isso faz parte de nossa natureza humana. Ao mestre cabe facilitar o processo. Dar à luz o conhecimento, e assim acender a luz da inteligência, da autonomia, e do futuro. Com simplicidade. ■

EUGENIO MUSSAK *já simplificou aqui temas complexos, mas nunca tinha falado sobre potencial de membrana.*

Quando faz-se carreto

Mudar de casa nos ajuda a olhar para dentro e a ver que, em qualquer lugar, podemos nos sentir em um novo lar

POR *Diana Corso*

MUDANÇA é um caminhão carregando e descarregando pesados móveis, colchões, caixas de livros, panelas e brinquedos, malas de roupa, quadros. Ver o passeio desses objetos pela calçada é um pouco constrangedor e instiga a curiosidade. É como olhar dentro da intimidade daqueles moradores, condenada a desfilar em público, carregada em braços desconhecidos.

As caixas têm dizeres, garranchos, títulos, são como um mapa para que seus donos amenizem a perda de referências. Os primeiros volumes a serem embalados costumam guardar uma lógica, códigos precisos. Por fim, roupas, papéis e objetos viajarão juntos, revelando a desestrutura da alma, verdadeiro estado daquele que precisa desmontar sua vida. Partimos de um lugar que costuma ser tão familiar como nosso próprio corpo, tanto que podemos percorrê-lo na escuridão sem medo. Embarcamos rumo a outro que parece que nunca chegará a ser tão pessoal e íntimo quanto o anterior.

Num primeiro momento, quando faz-se necessária a separação do que vai conosco, tropeçamos com o que tornou-se obsoleto. O balanço acaba sendo feito quando mexemos nas gavetas, no fundo dos armários. Esbarramos em caquinhos de memória que ficaram escondidos em algum canto, quietinhos, mensagens do passado escapando do descarte porque ainda tinham algo a dizer. Cada um desses restos pede uma despedida. Irão fora ingressos usados, contas que suamos para pagar, enigmáticas despesas insignificantes, bilhetes recebidos ou nunca enviados, fotografias sem álbum, roupas que já não servem, objetos quebrados esperando um conserto que nunca virá. Perdemo-nos em devaneios, caímos no labirinto em que cada uma dessas pontas soltas nos lança. Uma simples gaveta pode ter mil ganchos de memórias.

É preciso finalizar cada uma dessas pendências, descartando, classificando. Nossa vida encaixotada parece menor do que foi. Escolhas implicam perdas, principalmente das ilusões. Vai fora o que ainda fantasiávamos que éramos e que tínhamos. Acondicionar também é descobrir quais partes nossas são mais frágeis, precisamos seguir com elas, mas sempre ameaçam não chegar inteiras. Levamos também o que nunca foi nem será firme e forte. Também precisamos escolher o que nos é imprescindível, pois muitas caixas demorarão para ser abertas.

Ao chegar, ficamos acampados, rodeados pela desordem, estranhando os barulhos da noite, sem saber para que lado da cama colocar os pés ao acordar. Para mudar, tivemos que encarar o medo da perda de identidade, o risco de sentirmo-nos exilados, sem pouso. Não somos caracóis, não derreteremos ao sol. Nossa capacidade de mudança é sempre maior do que apostamos. Com o tempo, nossa mobília interior vai tornando-se embutida. Sabemos o que em nós é objeto frágil e carregamos com maior cuidado, já descartamos muitas coisas e descobrimos que é possível viver sem elas. Se pudermos nos sentir em casa dentro de nós mesmos, novos lugares sempre poderão ser um lar. ■

DIANA CORSO *é autora do livro* Tomo Conta do Mundo – Conficções de uma Psicanalista.

RETRATO *Paula Fabrizio*

Não tente ser interessante

Apenas se interesse: as pessoas precisam de muito mais tempo e espaço do que normalmente costumamos oferecer

POR *Gustavo Gitti*

NÓS TEMOS muitas conversas apressadas, como se estivéssemos de passagem, indo para outro lugar. Nosso peito não fica 100% de frente para o coração do outro. Pode observar: sentimos que temos apenas alguns segundos para nos expressarmos antes de sermos interrompidos. Para sermos ouvidos de verdade, pagamos um terapeuta.

Como não nos sentimos ouvidos, falamos ainda mais, até a nossa fala perder poder. Além disso, fazemos caras e bocas julgando uma notícia ou até mesmo as ações de um personagem num filme, o que impede os outros de abrir suas loucuras, erros e angústias – se você deixou bem claro que trair é um absurdo, como é que sua amiga ou seu amigo vai contar que está iniciando um namoro em paralelo ao casamento?

Quando a gente é muito a gente mesmo, nós restringimos o espaço. E o melhor jeito de se aproximar de alguém é sendo espaço, não carregando toda a nossa tralha: o conjunto de dramas, preferências, impulsos, irritações, hábitos, opiniões e condicionamentos que chamamos de eu. Quanto mais você se torna espaço, mais você também se torna tempo. Você sente que tem todo o tempo do mundo, então você pode oferecer todo o tempo do mundo. Experimente ouvir alguém por duas, três horas... sentar em uma cadeira e morrer ali. No final, mesmo que não fale quase nada, provavelmente o outro sairá de lá pensando: “Nossa, que pessoa legal!”.

Não tente ser interessante, apenas se interesse. Uma pessoa não é interessante pelo que ela é, mas pelo espaço que ela dá aos outros. Em vez da atitude romântica de querer ser alguém muito especial para deixar uma marca na vida dos outros, poderíamos desejar viver sem deixar marcas e pegadas, apenas apoiando as vidas ao redor.

Quando você é espaço diante do outro, você funciona como uma sala bem ampla: quando alguém entra gritando, aquilo ecoa, a pessoa se ouve, ela mesma começa a falar baixo. O outro precisa se ouvir. É como o silêncio: quem já chegou atrasado a uma prática de meditação em grupo sabe a sensação de encontrar um ambiente genuinamente silencioso. Nossa agitação fica evidente, como se alguém tivesse aumentado o volume de nossos pensamentos. O silêncio nos apresenta a nós mesmos.

Nós somos espelhos sujos. Damos e recebemos pouco espaço uns dos outros. Chegamos diante de nossos pais e temos espaço para ser filhos. Chegamos perto de nossos namorados e sentimos espaço para ser namorados. Ao encontrar nossos colegas de trabalho, damos espaço somente para que eles sejam colegas de trabalho. Ao encontrar estranhos na rua, abrimos espaço apenas para que eles sejam estranhos na rua.

Nas relações usuais, nós refletimos e somos refletidos como naqueles espelhos que distorcem e deformam tudo. É muito raro encontrar alguém que espelhe nossa natureza mais profunda, que nos apresente a nós mesmos livres de qualquer identidade ou limitação. Se encontrarmos, será inevitável colar nesses seres de sabedoria até que nós mesmos sejamos espelhos perfeitos. ■

GUSTAVO GITTI *é professor de TaKeTiNa (florescimento humano pelo ritmo). Seu site é gustavogitti.com*

Cultura de violência

Como procurar alternativas para os problemas que, no fundo, também ajudamos a criar?

POR *Lucas Tauil de Freitas*

O EQUILÍBRIO entre um olhar honesto à realidade crua e os sonhos e utopias que me tiram da cama é hoje meu grande desafio. Se abro demais a janela para o real, a dor me assola, a luz queima meus olhos e paraliso. Quando a janela vai muito cerrada, me vejo em uma bolha sem claridade, uma torre de marfim e sonhos.

O mundo em que vivemos respira, pulsa, expande e contrai. Minha sensação é de que passamos por um frio inverno, um tempo de retrocesso: no Brasil, o estupro, a democracia, a piada de mau gosto de Cunha e Temer. A cena parece sequência de filme B: *Caçador de Marajás, o Retorno*. Só que desta vez encenada no Paraná, e não em Alagoas.

Na Europa, o golpe militar na Turquia, e a Inglaterra a se separar da União Europeia. Nos Estados Unidos, a sombra do sucesso de Trump em uma população anestesiada pelo entretenimento.

No planeta como um todo, o silêncio cúmplice frente ao absurdo da vigilância global revelada por Snowden. A privacidade de cada cidadão devassada pela agência de segurança nacional norte-americana.

Para que eu quero descer? Quem dera fosse simples assim, que não tivesse eu também responsabilidade nesta ópera bufa que vivemos. Quando leio as manchetes do atropelamento em Nice o que me pasma é a leitura rasa que coloca toda a culpa no maníaco atrás do volante.

A sociedade, vítima de mais uma monstruosidade, sem qualquer responsabilidade segue incólume em sua marcha rumo ao progresso, à espera de mais um massacre. Arrogantes, não nos damos conta das consequências de nosso sistema econômico opressor, de nossas políticas externas agressivas e de nosso sistema educacional falido.

Semeamos solidão e intolerância e, quando o vento sopra atrocidades, nos fazemos de vítimas. Somos vítimas, mas de nós mesmos, de nossa inabilidade de nos mobilizarmos e de fazer valer os nossos valores.

A forma de contar uma história, por onde iniciamos o relato, como o encerramos, o que incluímos nela e o que deixamos de fora são determinantes na mensagem. Nossa história é contada pelos vencedores; aos sobreviventes restam rumores.

Mudar o que está aí fora é tanto um trabalho de nossas mãos quanto de nossa imaginação, que precisa ser capaz de criar uma nova narrativa, senão seguiremos encenando as antigas. Uma nova história capaz de alterar os rumos de nosso desassossego é em verdade um mito.

Um novo mito não existe em uma só mente, mas na cultura de um povo. Temos hoje uma estrutura de disseminação de ideias como nunca antes se viu. O atual mito do homem tecnológico que domina a natureza e coloca tudo e todos sob seu julgo foi construído por milênios em um sistema de disseminação de ideias.

Hackear essa narrativa e oferecer uma alternativa à cultura de violência é um sonho que me acorda de manhã. Um desafio que sublima o medo de abrir a janela e olhar a realidade. Essa história precisa existir em nossa mente e ações. O desenlace da cena depende das nossas falas e atuações. Quebre a perna! ■

LUCAS TAUIL DE FREITAS *traça rumos, conta histórias e alinhava pessoas, mas gosta mesmo é de sonhar.*

RETRATO *Paula Fabrizio*

Não alimente o mal

A forma mais eficaz de lutar contra aquilo que enxergamos de ruim no mundo é fazendo escolhas conscientes, que promovam o bem

POR *Paula Abreu*

O BEM E O MAL são formas que a consciência pode escolher assumir em um determinado momento. Diferentes níveis de consciência resultam em diferentes definições de bem e de mal. Assim, podemos interpretar que o mal depende do nível de consciência de cada pessoa.

O que define quem vai agir de forma boa ou má são justamente as escolhas que esse indivíduo faz. Mas é importante saber e aceitar que, ainda que você tenha crescido sob forças externas que moldaram suas escolhas na direção do bem, o potencial para o mal também vive em você, em algum lugar. Ainda que como uma sombra, algo que você finge que não existe, reprime ou varre para debaixo do tapete.

Existem algumas condições que facilitam a liberação das energias da nossa sombra: a remoção do senso de responsabilidade, o anonimato (alô, internet!), um ambiente desumanizador, exemplos de mau comportamento dos colegas, níveis rígidos de poder, preponderância do caos e da desordem, impunidade, isolamento e a mentalidade de "nós" versus "eles".

Na presença dessas condições ou das circunstâncias adequadas (na verdade, inadequadas), a sombra de qualquer um, inclusive a nossa, se exterioriza. O desafio para quem trilha um caminho de espiritualidade – e para qualquer pessoa – é aplicar compaixão e amor nas situações difíceis, de violência. Normalmente, elas fazem o amor se contrair, se transformando em medo e ódio.

Diante do mal, nos sentimos impotentes, porque não podemos resolver esse problema em grande escala. Essa sensação de impotência gera em muitos o sentimento de que o bem não vai vencer. Mas, para lutar contra o mal, precisamos olhar para ele com interesse, e não horror.

Quando o mal começa a acontecer em massa (como temos visto em tantos conflitos no mundo), pessoas cujas escolhas costumavam em geral pender para o bem agora começam a participar dos elementos do mal. Quando a sociedade começa a acreditar que todos os problemas estão sendo causados por "eles" (versus "nós"), os "intrusos", aí, sim, o mal começa a se propagar ainda mais depressa. Porque, mesmo na ponta em que deveriam estar as pessoas mais "conscientes" e, portanto, mais inclinadas a tomar decisões na direção do bem, começam a se multiplicar as forças e circunstâncias que moldam as decisões que pendem para o mal. O resultado é que nossa capacidade de escolher com mais consciência fica prejudicada. Enquanto acreditarmos nos elementos do mal, manteremos ativa a nossa participação nele.

Você também está fazendo escolhas que pendem para o mal ao não se sentir responsável, ao se aproveitar do anonimato na internet, ao seguir a onda dos outros sem muita reflexão, e ao ver a situação como uma guerra de "nós" versus "eles". Se você acredita na raiva "inofensiva" (aquele comentário odioso no Facebook, sabe?) e no julgamento dos "outros", você está, sim, participando nos elementos do mal. E, agora que você está consciente disso, repense a sua escolha. ■

PAULA ABREU *é coach e autora do livro* Escolha sua Vida *(Sextante). Seu site é escolhasuavida.com.br.*

Achados

TEXTO E EDIÇÃO *Ana Holanda*

Os amantes da fermentação natural

Um físico e um fotógrafo se uniram para criar produtos seguindo as receitas dos nossos ancestrais. O resultado é saboroso, saudável e cheio de personalidade

PÃO, KOMBUCHA (bebida frisante), chutney. Em comum, todos são fermentados naturalmente. Essa é a proposta da Companhia dos Fermentados, um site onde é possível comprar artigos de fabricação própria. Por trás da marca está o físico Fernando Goldenstein Carvalhaes e o fotógrafo Leonardo Andrade. Conversamos com eles sobre o projeto.

Como surgiu a ideia?

FERNANDO – A cozinha é meu habitat natural e comecei a fazer, em casa, alguns produtos fermentados, que se transformavam em presentes para os amigos. Até que alguém disse que não queria ganhar, mas comprar. Foi então que eu e o Leo, parceiro nisso tudo, percebemos aí um caminho. Damos também oficinas, conhecemos pessoas interessantes e inspiradoras e sentimos que estamos fazendo bem para a humanidade.

Como é a receptividade?

LEONARDO – Não há meio-termo: ou as pessoas gostam ou não. E voltam quando temos novidades. Elas nos procuram muitas vezes pela curiosidade, mas estão sempre abertas para provar novos sabores.

O que se ganha quando se opta por produtos assim?

FERNANDO – Os produtos respeitam o sabor de cada ingrediente, aceitam as diferenças que cada processo traz. Além disso, não usamos conservantes químicos. Trabalhamos da mesma maneira que antigamente, com microrganismos vivos, que são benéficos para o nosso metabolismo. Além disso, produzir esses alimentos é compreender o passar do tempo, na vida que existe em cada ingrediente e no produto final. É estar com o pé no chão, na terra, e compreender que tudo vem de lá, e não de uma bancada de laboratório, ou ainda de um duto hidropônico.

COMPANHIA DOS FERMENTADOS
ciadosfermentados.com.br

FOTOS DIVULGAÇÃO

CALENDÁRIO INSPIRADO NA CABALA

O DESIGNER MARCELO RAINHO se dedica a estudar a cabala, um sistema filosófico-judaico, há dois anos. E isso fez um bem danado para ele. "Descobri através desse conhecimento que só é possível trazer mais luz pra nossa vida doando boa vontade, conhecimento e amor aos outros", diz. Dessa maneira – e para doar tudo de bom que a cabala lhe trouxe –, Marcelo criou um calendário muito especial, baseado nesses preceitos. Além de marcar os dias da semana, mês e ano (já na versão 2017), o calendário traz fichas com mensagens e meditações que podem ser praticadas por qualquer um. "Nas práticas há alguns textos que explicam conceitos dessa filosofia. Nossas ações cotidianas estão cheias de oportunidades para compartilhar coisas boas. Pode ser um sorriso ou um bom-dia para uma pessoa desconhecida", exemplifica. O calendário tem espaço para registrar compromissos e atividades profissionais ou pessoais. O calendário 2017 sai por R$ 60. Marcelo vende sob encomenda (marcelorainho2@gmail.com).

O PASSARINHO ATELIER
opassarinho atelier.com.br

Miudezas cheias de sentimento

A ARTISTA de São Paulo Marina Brandão costuma dizer que o bordado é sua maneira de espalhar amor e gentileza. De suas mãos surgem trabalhos delicados, como o rosto de uma mulher, passarinhos, frases. Tudo feito à mão, com agulha e linha. "Quando pequenina, via minhas duas avós na máquina de costura. Acho que foi daí que já aprendi a gostar de mexer com isso", conta ela, que hoje comercializa seus produtos apenas por canais online, com a etiqueta O Passarinho Atelier. "Com o tempo, o bordado se tornou mais do que uma técnica, fiz dele uma ferramenta de conexão com meus sentimentos. Gosto de dizer que sou bordadeira de carinho e que meu trabalho ajuda as pessoas a prestar mais atenção nos detalhes."

Fraldas de pano

A ALERGIA da filha às fraldas descartáveis fez com que a empresária Michely Miguelote desenvolvesse a Chiquita Bakana, uma linha de fraldas de pano. Na busca pela solução para o problema da pequena, Michely descobriu o tamanho do estrago da versão descartável ao ambiente. "Enquanto uma fralda descartável demora mais de 400 anos para se decompor, uma de pano pode ser doada, vendida ou trocada. Tem a opção também de ser consertada ou reaproveitada", diz. A linha tem hoje mais de 30 modelos e pode ser usada até mesmo dentro da água (praia ou piscina). A partir de R$ 37.

CHIQUITA BAKANA
www.chiquitabakana.com.br

A vida com elas

Uma seleção de livros para ler sobre e para as crianças e assim estabelecer uma relação mais aberta, amorosa e ajudar a ensinar valores embutidos nas palavras

[1]

A relação entre mãe e filha está na raiz desse livro. Escrito pelas psicólogas Lulli Milman, a mãe, e Julia Milman, a filha, *A Vida com Crianças* pontua dilemas que os pais têm e que, muitas vezes, não sabem onde buscar respostas: o menino gosta de princesas e a menina não curte saia; ou o filho fica demais nos eletrônicos.

A VIDA COM CRIANÇAS
Lulli Milman e Julia Milman, Zahar, R$ 34,90

Pássaro Amarelo conta a história de uma ave de asas curtas que não consegue voar. Daí, o macaco, que também é carteiro, o ajuda nesse "conhecer as coisas bacanas que estão por aí" sem sair do lugar. O livro traz uma reflexão a respeito das invenções que melhoram a vida das pessoas e de como é importante todo mundo poder usufruir disso.

PÁSSARO AMARELO
Olga de Dios, Boitatá, R$ 39

O livro *Terra de Cabinha* é um encanto só. Ele conta o dia a dia da garotada do sertão brasileiro, que ainda faz os brinquedos com aquilo que encontra no quintal (madeira, papelão, linha, lata), canta cantigas antigas, brinca de roda, amarelinha e outras atividades que a gente não lembra que existiam.

TERRA DE CABINHA
Gabriela Romeu com ilustrações de Sandra Jávera, Peirópolis, R$ 52

Rosana Martinelli escreveu *O Pinguim Azul de Miguel* depois que o filho de 9 anos passou por várias provocações porque gostava de ter cabelos compridos. Na obra, escrita para crianças mas essencial para os adultos, ela mostra que é possível viver em um mundo onde as diferenças sejam respeitadas.

O PINGUIM AZUL DE MIGUEL
Rosana Martinelli, Quatro Cantos, R$ 40

Refeição com charme

OS GUARDANAPOS de tecido da foto são uma ideia charmosa e delicada para compor a mesa em uma refeição compartilhada com os amigos ou mesmo como acessório essencial na marmita que segue para o trabalho (hábito que está sendo incorporado cada vez mais pelas pessoas). Nesse kit, aliás, a marmita vem junto. Os guardanapos são de tecido de algodão e ilustrados pela artista Luiza Ruberti. É tudo confeccionado por ela: da barra costurada na máquina às estampas reproduzidas com carimbo. Luiza tem também uma linha de jogos americanos. A marmita vem com seis guardanapos e sai por R$ 180 mais frete.

LUIZA RUBERTI
luizaruberti.com.br

FOTOS DIVULGAÇÃO, [1] PORTRA/ISTCOK

HOMEM QUE SENTE

Projeto literário que aborda nosso vasto cardápio emocional e ganhou fama nas redes sociais vai ganhar versão em livro

FRASES SIMPLES mas cheias de densidade, como “Coloquei as minhas expectativas na gaveta e fui viver”; “O amor não vive de poucos”; “Saiba escutar o que as ausências nos dizem” fazem parte do repertório de Matheus Jacob, ex-economista e atual escritor. Matheus, que agora também está flertando com a filosofia (ele está fazendo um mestrado na área), alimenta, há pouco mais de dois anos, um site, uma página no Facebook e uma conta no Instagram com o título Homem Que Sente. A essência são os textos pequenos, de no máximo dez linhas, mas que nos fazem refletir sobre a maneira como estamos nos relacionando com o mundo, com o outro e com a gente mesmo. “Gosto de chamá-los de epifanias”, diz. A escrita carregada de emoção agrada, e ele tem hoje quase meio milhão de seguidores. Em outubro, o trabalho ganhará uma versão em livro. A obra irá trazer as tais epifanias, os textos viscerais e tocantes de Matheus, o homem que sente tudo que a vida tem a lhe oferecer.

HOMEM QUE SENTE | homemquesente.com

"A natureza me fascina. Essa admiração é, muitas vezes, registrada por fotos feitas com meu celular. Tiro muitas, diariamente! Mas esta foi diferente, especial. Eu estava na estrada entre Campos do Jordão e São Paulo. Era um final de tarde do mês de julho. No caminho, parei em um mirante, na descida da serra. Foi então que avistei uma cerejeira. Sempre sonhei em ver as cerejeiras em flor no Japão, um espetáculo incrível e passageiro. E não é que aquela estava florida! Tive o privilégio de conhecê-la durante as duas únicas semanas com flor. Registrei esse momento único! Na verdade, cada momento que vivemos é único, basta saber olhar e valorizar."

— *Tatiana Figueira Oliveira,* Campos do Jordão, SP

VIDA SIMPLES quer saber como você enxerga as ruas, as cenas, os personagens da sua cidade. Mande sua fotografia para *vidasimples@maisleitor.com.br*